الألعاب الرياضية

محمود أبو نعيم





الألعاب الرياضية
محمود أبو نعيم







بسم الله الرحمن الرحيم

1- المقدمة

الحمد لله رب العالمين، وأفضل الصلاة وأتم التسليم، على سيدنا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين، وعلى آله وأصحابه أجمعين، والتابعين، ومن تبع هداهم بإحسان إلى يوم الدين، وبعد:

إن الرياضة العامة تخص كل الجماهير .. وهي حق لكل الشعب لما لها من فوائد صحية وترفيهية وتعتبر الرياضة عنصراً أساسياً لإعداد المواطن الصالح القوي في جسمه وعقله وخُلقه ، وهذا ما يؤكد أن الرياضة وسيلة تربوية ناجحة إذا ما أُحسن استخدامها.

إن جسم الإنسان لم يُخلق للكسل أو الخمول أو للراحة بل خلقه الله سبحانه وتعالى للنشاط والحركة، فالبقاء الطويل في الفراش أو الجلوس في المكاتب أو المقاهي أو أمام شاشات الإذاعة المرئية لمشاهدة الفضائيات يسبب هشاشةً للعظام وبالتالي سهولة كسرها وسوء الهضم وتضعف قوة التحمل والمهارات البدنية وتضعف العضلات والأطراف وتصلب الأربطة.. كل هذه الأشياء تحدث نتيجة إهمال الجسم وتحدث في مختلف الأعمار عندما تنقص حركة الإنسان.

خلق الله جسم الإنسان لممارسة الحركة والنشاط. إن جسم الإنسان كالآلة تُتلف إذا لم تستخدم لذا فإن عدم الحركة يضر ومع

ذلك فإن ممارسة الرياضة تضمن الإستمتاع بحياة مرحة وفرصة أفضـل للشـفاء مـن الأمـراض وتكـون واقيــــة مـن الأمـراض المعدية والمنتشرة.

محمد الطحان



2- كرة القدم

كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم، فهي الرياضة الشعبية الشائعة في معظم الدول العربية والأوروبية وأمريكا اللاتينية وإفريقيا وفي الكثير من البلدان الأخرى.



كرة القدم الرياضة العالمية الأكثر شعبية .ويحضر المباريات الكبيرة عشرات الألوف من المتفرجين. وفي الصورة يحاول المدافعون إبعاد الكرة عن مرماهم في إحدى مباريات نهائيات الدوري الإنجليزي

ويلعب ملايين الناس كرة القدم في أكثر من 160 بلدًا. وتجري كل أربع سنوات أشهر منافسة دولية لهذه اللعبة ويطلق عليها كأس العالم.ويشاهد نهائيات كأس العالم مئات الملايين من مشاهدي التلفاز في جميع القارات.

ويشترك في مباراة كرة القدم فريقان يتكون كل منهما من أحد عشر لاعبًا، ويحاول أعضاء كل فريق إدخال الكرة في مرمى الخصم. ويُطلق على المحاولة الناجحة إحراز هدف . ويفوز بالمباراة الفريق الذي يحرز أهدافًا أكثر خلال شوطي

المباراة الذي يدوم الواحد منهما خمسًا وأربعين دقيقة. يستخدم اللاعبون أقدامهم أو رؤوسهم أو أي جزء آخر من أجسامهم باستثناء أيديهم وأذرعهم لدفع الكرة أو التحكم فيها. ويحق للاعب واحد من كل فريق يسمّى حارس المرمى أن يمسك الكرة بيديه ولكن داخل منطقة محددة أمام المرمى. ويوجد في اللعبة احتكاك بدنيّ شديد نظرًا لأن اللاعبين يتنافسون للاستحواذ على الكرة.

بدأت لعبة كرة القدم بشكلها الحالي في إنجلترا في أواسط القرن التاسع عشر الميلادي. وتطورت بسرعةٍ كبيرة في كلٍّ من إنجلترا وأسكتلندا، وسرعان ما انتشرت في أجزاء أخرى من العالم. تأسست الهيئة المنظمة لكرة القدم في العالم المسمَّاة الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) عام 1904م، وأقام الاتحاد أول منافسة أوليمبية في كرة القدم عام 1908م. وأقيمت أول مسابقة لكأس العالم عام 1930م.

وتُعتبر لعبة كرة القدم لعبة احترافية، ويلعبها في الأغلب الصبية والرجال، إلا أنها قد أصبحت مألوفةً بشكل متزايد بين اللاعبات من السيدات في بعض البلاد، خاصة في إسكندينافيا وبعض الدول الأوروبية الأخرى.

مصطلحات كرة القاعدة	
استئناف اللعب	هو أي طريقة تستخدم لبدء اللعب بعد توقفه.
الاعتراض	يعتبر مخالفة، ويعني إظهار اللاعب اعتراضه على قرار الحكم .
الإنـــــــــذار	يُسجّله الحكم ضد أحد اللاعبين

أوتسجيل الإنذار	مصحوبا بإبراز بطاقة صفراء	
التحويل	هو ركل الكرة بطريقة تجعلها تنحرف أثناء طيرانها في الهواء .	
التداخل	هو تحرك مدافع، ظهير كامل، ليشارك في الهجوم على طول الجناح .	
التغطية	تعني إما دعم أحد الزملاء الواقع تحت ضغط الخصم أو إعاقة الخصم .	
التمريرة العابرة	تمريرة أو ضربة عالية يؤديها لاعب بركل الكرة من الأرض لتعبر من فوق الخصم .	
التهيئة	تعني استقبال اللاعب لتمريرة عادة ما تكون مواجهة لاتجاه اللعب وتحويلها إلى الأمام أو الجانبين لأحد زملائه .	
الجري بالكرة	يعني الجري مع التحكم الدقيق في الكرة بالقدم ودحرجتها أثناء الجري .	
الجري بدون كرة	يعني التحرك لأخذ مراكز لمساندة أحد الزملاء في الفريق أو من أجل تشتيت الخصم	.
حائط الصد	حاجز دفاعي يتكون من لاعبيْن أو أكثر، وعادة مايكون بغرض صد التسديدات أثناء تنفيذ الضربات الحرة .	
الحجب	هو المحافظة على بقاء الجسم والقدم في	

أوالحجز	طريق الخصم أثناء لعب الكرة .	
خذ وهات	يعني تبادل التمريرات بين لاعبين، وتتم عادة تجاوز أحد الخصوم .	من أجل
الدفع	هو الاحتكاك القانوني للكتف ـ بالكتف الذي يؤديه الخصم ضد لاعب في حوزته الكرة .	
صالح اللاعب	يجوز للحكم أن يتجاهل احتساب مخالفة إذا ما رأى أن إيقاف اللعب سوف يعطي ميزة المخطئ .	للجانب
العرقلة	مخالفة تحدث عندما يتعمد اللاعب التدخل بجسمه ليعوق خصمه دون محاولة لعب الكرة .	
الكرة الموقوفة	تحدث عندما تكون الكرة خارج اللعب أو عندما يوقف الحكم المباراة .	
ملازمــــــــــة الخصم	تعني حراسة الخصم .	
منطقة المرمى	منطقة قريبة جدا من المرمى .	

أ- الملعب والتجهيزات

تحدد قواعد لعبة كرة القدم المقاييس الخاصّة بالملعب والمرمى والكرة. ويمكن تعديل هذه المقاييس للاعبين الأقل من 16 سنة، كما يمكن أيضًا تعديل حجم الكرة ووزنها والمادة المصنوعة منها بالنسبة للاّعبات.

ملعب كرة القدم. ميدان مستطيل الشكل تتفاوت مساحته الكلية بين ملعب وآخر ويتم تحديد الملعب بخطوط لا يزيد سمكها على 12سم عرضًا، وتُوضعُ راية (علم الزاوية) عند كل ركن على سارية لا يقل ارتفاعها عن 1,5م ولا تكون ذات قمة مدببة ويمكن أيضا وضع رايتين في ساريتين على جانبي خط منتصف الملعب وعلى بعد متر واحد على الأقل من خط التماس.



المرميان يوضع المرميان في وضع قائم عند منتصف خطي المرمى. ويتكون كل منهما من عمودين قائمين متصلين من أعلى بعارضة أفقية. ويجب أن يكون القائمان بلون أبيض، ومصنوعين من الخشب أو مادة أخرى معتمدة. وتكون المقاييس الداخلية للمرمى 7,32م عرضًا، 2,44م ارتفاعًا. ويجب ألا تتجاوز عروض وأعماق القائمين والعارضة الأفقية 12سم، كما ينبغي أن يكون مقطع القائمين والعارضة الأفقية مربعًا أو

مستطيلاً أو مستديرًا أو نصف مستدير أو بيضيًّا. ويتم توصيل شباك بالقائمين والعارضة الأفقية، تمتد خلف المرمى وتُثَبَّت على الأرض.

الكرة تكون كروية الشكل ذات غلاف خارجي من الجلد أو من مادة أخرى معتمَدة، ويجب أن يكون محيطها ما بين 68 و 71سم، وأن تزن ما بين 396 و 453جم عند بدء المباراة. وقد يتراوح الضغط بداخلها بين 0,6 و 1,1 ضغط جوي (600 جم/سم² إلى 1100جم/سم²).

تجهيزات اللاعبين. يتكون زي اللاعب من قميص، وسروال قصير وجوارب، وواقيات قصبة الساق، وحذاء. وتعتبر جميع هذه الأدوات إجبارية. ويجب أن يكون لون قميص حارس المرمى مختلفًا عن لون قمصان لاعبي الفريقين وكذلك عن لون قميص الحَكَم.

يجب على اللاعب ألا يلبس أي شيء قد يمثِّل خطرًا على لاعبي الفريق الآخر، مثل الأزرار المدبَّبة أو الغلاف الجبسي حول أحد أجزاء الجسم. ويقوم الحكم في المنافسات الدولية بفحص تجهيزات اللاعبين قبل المباراة ليتأكد من أنها مطابقة للقواعد. وقد تشتمل قواعد أي منافسة على شرط مشابه لهذه.

ب- القواعد

يلعب كرة القدم 11 لاعبًا على كلٍّ جانب من جانبي الملعب مع لاعبيْن احتياطييْن كحد أقصى. ووفقًا لقواعد المنافسة يُمْكنُ اختيار هذين اللاعبين الاحتياطيين من بين مجموعة لا تزيد

على خمسة لاعبين محدَّدِين. ولا يجوز عودة اللاعب الذي حل محله بديل في اللعب إلى الملعب مرة أخرى.

تستغرق المباراة 90 دقيقة مقسَّمة إلى نصفين تفصل بينهما فترة استراحة لمدة خمس عشرة دقيقة. ويتعيّن على الحكم إضافة وقت بسبب التوقُّف أثناء اللعب إلى نهاية كل شوط. ويتضمن هذه التوقف تلك الدقائق التي تحدث عند تبديل اللاعبين، والإصابات والتضييع المتعمَّد للوقت. ويمكن الاتفاق على فترات لعب أقصر في بعض مستويات اللعب التي تتضمن لاعبين ممن تقل سنهم عن ستة عشر عاما واللاعبات من النساء، وفي بعض المسابقات يمكن لعب فترتين إضافيتين مدة كل منهما 15 دقيقة بعد انتهاء التسعين دقيقة في محاولة لكسر التعادل.

ويعتبر اللعب مستمرًا طوال وقت المباراة إلا إذا أَوْقف الحكم المباراة أو قضى بأن الكرة قد تجاوزت بكاملها خط المرمى أو خط التماس .ولكي يُحتَسَب الهدف لابد أن تعبر الكرة بالكامل خط المرمى بين القائمين العموديين. ويفوز بالمباراة الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف. وتكون النتيجة تعادلاً إذا تساوى الفريقان في عدد الأهداف عند نهاية المباراة، أو إذا أخفق كلاهما في إحراز أهداف.

بدء اللعب يجوز لرئيس الفريق (الكابتن) الذي يكسب القرعة أن يختار إما المرمى الذي يدافع عنه أو القيام بضربة البداية (بدء المباراة). وعند بدء المباراة يجب أن يكون جميع اللاعبين في وسط الملعب المخصَّص لهم.

وتُسْتَأنف المباراة بنفس الطريقة التي بدأت بها بعد إحراز هدف، ويقوم بأداء ضربة البداية الفريق المضاد للفريق الذي أحرز الهدف. وعند بداية الشوط الثاني تكون ضربة البداية للفريق الذي لم يقم بضربة البداية في أول المباراة. ويقوم الفريقان بتبادل نصفي الملعب بعد نهاية نصف الوقت.

الإداريون. يحكم المباراة حكم واحد بمساعدة مُراقِبَيْنِ للخطوط(مساعدين للحكم)، وحكم رابع يقوم بمراقبة المباراة فنياً. يتحرك الحكم في الملعب ذهابًا وإيابًا باتجاه قُطْرِي لمراقبة اللعب، ولهذا يجب أن يكون لائقًا بدنياً بالقدر الذي يمكِّنه من متابعة اللعب السريع الحركة. ويستخدم الحكم صفارةً لبدء اللعب أو إيقافه، كما يستخدم إشارات يده لبيان قراراته. ويحتفظ الحكم ببطاقات ملونة لتوضيح الجزاءات التي يوقعها على اللاعبين. وتدل البطاقة الصفراء على توجيه إنذار رسمي، وتوضّح البطاقة الحمراء أن اللاعب المخالف قد طرُد وعليه ترك أرض الملعب.

يعاقب الحكم على مخالفات قواعد اللعب بمنح ضربة حرة للفريق الآخر، ففي حالة اللعب المخالف يجب على الحكم أن يقرر ما إذا كانت المخالفة انتهاكًا متعمَّدًا للقوانين أم لا. ويجب على الحكم أيضًا أن يمتنع عن إيقاف اللعب عند ارتكاب مخالفة، في الحالات التي يقتنع فيها بأن الفريق المخطئ سوف يحقق ميزة عند إيقاف اللعب. ومع ذلك، فإنه ليس من حق الحكم السماح للعب بالاستمرار، ثم يصفِّر بعد ذلك محتسبا المخالفة. ويجب على الحكم أن يتخذ قراره بشكل فوري.

وبالإضافة إلى أنه يتعين على الحكم فرض قواعد اللعبة فهو يقوم أيضًا بتسجيل عدد أهداف المباراة، كما أنه يراقب الوقت وبذلك يصبح هو مُوَقِّت المباراة.

أما مساعد الحكم (رَجُل الخط) فعليه أن يسير متابعًا للخط الجانبي وخط المرمى؛ ويقتصر عمله الأساسي على رفع العلم كلما خرجت الكرة من الملعب (رميات التماس،والضربات الركنية). ويشير مساعد الحكم إلى الفريق الذي يحق له أن يعيد الكرة مرة أخرى إلى الملعب. كذلك على مساعد الحكم أن يخطر الحكم إذا كان هناك فريق يريد أن يشرك لاعبا بديلاً في المباراة. ويعمل رجُلا الخطوط على مساعدة الحكم في السيطرة على المباراة، ولفت نظره إلى أية مخالفات لقواعد اللعبة لم يتنبّه لها، أو عندما يصبح أحد اللاعبين في موضع تسلل.

استئناف اللعب. يُستأنف اللعب بعد خروج الكرة من الملعب؛ إما بركلة أو ضربة زاوية، أو رمية جانبية، أو إسقاط للكرة. أما الركلة فإنها تتم عندما تتجاوز الكرة خط المرمى، وتتم الرمية عندما تخرج الكرة من أحد جانبي الملعب،كذلك فإن الحكم باستطاعته أن يمنح ركلة ضد اللاعب الذي يرتكب خطأ. وليس للاعب الذي يركل الكرة ضد الفريق الآخر أو يرمي رمية جانبية الحق في أن يلعب الكرة مرة ثانية حتى يلمسها لاعب آخر. وإذا أوقف الحكم المباراة لأي سبب آخر كعلاج أحد اللاعبين المصابين مثلاً، فإن عليه أن يقوم بإسقاط الكرة بين لاعبين خصمين متواجهين وذلك لاستئناف اللعب مرة أخرى.

الركلات الحرة تمنح بعد مخالفة أحد الفريقين، وقد تكون هذه الركلات الحرة مباشرة وقد تكون غير مباشرة حسب المخالفة. ويحق للاعب أن يسدد هدفا من ضربة حرة مباشرة . وعندما تكون الكرة خارج منطقة جزاء الخصم مباشرة فإنها توفر فرصًا طيبة لإحراز هدف.ويجوز للاعبين المنافسين أن يشكلوا حائط صد لتغطية أحد جوانب المرمى في حين يقوم حارس المرمى بتغطية الجزء الباقي منه.

أما في الضربة الحرة غير المباشرة فيجب أن تلمس الكرة أحد اللاعبين أو أن يلمسها لاعب آخر قبل إحراز الهدف. ويجب لعب الضربة الحرة من مكان وقوع المخالفة. وعندما يلعب اللاعب ضربة حرة فإنه لايجوز لأي لاعب من الفريق المنافس أن يقف على مدى يقل عن 9,15م (10 ياردة) من موضع الكرة.

ضربة الجزاء ضربة حرة مباشرة يمنحها الحكم بسبب ارتكاب مخالفة في منطقة الجزاء؛ مثل قيام اللاعب بمخالفة متعمَّدة أو بإمساك الكرة في منطقة الجزاء الخاصة بفريقه. ويُصوِّب أحد لاعبي الفريق الآخر ضربةً حرة على المرمى من نقطة الجزاء. .ويجب على جميع اللاعبين الآخرين باستثناء حارس مرمى الخصم واللاعب المسدد أن يكونوا خارج منطقة الجزاء. ويجب على حارس المرمى أن يقف على خط المرمى مع عدم تحريك قدميه حتى تتم الضربة.

الضربة الركنية يمنحها الحكم للفريق المهاجم عندما تخرج الكرة من الملعب متجاوزة خط المرمى، ويكون أحد أعضاء الفريق المدافع هو آخر من لمسها قبل خروجها. ويجب أن تتم

الضربة من داخل ربع الدائرة المرسومة عند أقرب قائم راية ركنية، ويجب ألا يوجد أي لاعب من الفريق الخصم على مسافة أقل من 9,15 م من الكرة. ويمكن إحراز هدف مباشر من الضربة الركنية.

ضربة المرمى يمنحها الحكم للفريق المدافع عندما تخرج الكرة من الملعب متجاوزة خط المرمى، ويكون أحد أفراد الفريق المهاجم آخر من لمسها قبل خروجها. وتُؤدى الضربة من داخل منطقة المرمى في الجانب الأقرب لناحية خروج الكرة من الملعب. ولا يجوز وجود أي لاعب من الفريق الخصم داخل منطقة الجزاء عند أداء ضربة المرمى.

رميات التماس يمنحها الحكم عندما تخرج الكرة من الملعب متجاوزة خط التماس، ويكون أحد لاعبي الفريق المضاد آخر لاعب لَمَس الكرة قبل خروجها. وتُنفَّذ الرمية من النقطة التي عبرت فيها الكرة الخط. ويجب على الرامي أن يستخدم كلتا يديه لرمي الكرة من الخلف فوق رأسه. ويجب على اللاعب مواجهة الملعب كما يجب أن يضع جزءًا من كلتا قدميه على خط التماس أو خلفه. وإذا رمى اللاعب الكرة بطريقة غير صحيحة أو رماها من مكان خطأ تُعطى الرمية إلى الفريق الخصم. ولا يمكن للاعب أن يحرز هدفا من رمية تماس مباشرة.

إسقاط الكرة. عندما يضطر الحكم إلى إيقاف اللعب مؤقتًا لأيّ سبب غير الأسباب التي تؤدي لمنح ضربة أو رمية، فإنه يستأنف اللعب بإسقاط الكرة بين لاعبَيْن من الفريقين المتنافسَيْن.

ويقوم الحكم بإسقاط الكرة في الموضع الذي كانت فيه عند إيقاف اللعب. ولا يجوز للاعبين اللعب بالكرة إلا بعد أن تلمس الأرض.

المخالفات وسوء السلوك. يعاقب الحكم اللاعب الذي ارتكب خطأً بمنح الفريق الآخر ضربة حرة أو ضربة جزاء (ضربة حرة مسددة إلى المرمى). ويجوز أيضًا أن ينذر الحكم اللاعب المخالف أو يطرده في حالات الأخطاء الجسيمة.

على اللاعب ألا يعرقل الخصم أو يعترضه أو يمسكه أو يضربه أو يثب عليه أو يبصق عليه. ويجوز للاعب أن يدفع بكتفه الخصم دفعا خفيفا في كتفه ولكن ليس بطريقة عنيفة أو خطيرة أو من الخلف (إلا إذا تم اعتراضه). و يجب على اللاعب ألا يلمس الكرة بيديه أو ذراعيه باستثناء حارس المرمى في أثناء وجوده في منطقة الجزاء. ويتم معاقبة جميع اللاعبين الذين يرتكبون هذه المخالفات بمنح ضربة حرة مباشرة للفريق الخصم أو بمنح ضربة جزاء إذا ما وقعت المخالفة في منطقة جزاء اللاعب المخالف.

يمنح الحكم ضربة حرة غير مباشرة ضد اللاعب الذي يقْدم على اللعب الخطر أو يقوم بالاعتراض أو بدفع الخصم عندما لا تكون الكرة على مسافة قريبة للعبها، أو مهاجمة حارس المرمى بطريقة فيها تحامل عليه. ويجوز منح ضربة حرة غير مباشرة ضد حارس المرمى لتضييعه الوقت متعمدًا، أو لمخالفته قاعدة الخطوات الأربع. وطبقا لهذه القاعدة لا يحق لحارس المرمى بمجرد إمساكه للكرة بين يديه أن يسير بها أكثر من أربع خطوات قبل أن يلعبها مرة أخرى. ولا يحق له بمجرد إطلاقها أن

يلعبها باليد ثانية قبل أن يلمسها لاعب آخر من فريقه خارج منطقة الجزاء أو لاعب من الفريق الخصم. ويعاقب الحكم اللاعب المتسلل بمنح الفريق الخصم ضربة حرة غير مباشرة أيضا .

يُنْذر الحكم (يشهر بطاقة صفراء) اللاعب إذا أصرّ على مخالفة القوانين أو إذا تصرف بشكل غير لائق أو اعترض أو دخل أو خرج من أرض الملعب دون إذن من الحكم. ويجوز طرد اللاعب من الملعب لتكراره ارتكاب المخالفة أو لارتكابه مخالفة أكثر خطورة. ويقوم الحكم بطرد اللاعب إذا سلك مسلكا خشنا أو بصق على منافس له، أو ارتكب مخالفة خطيرة أثناء اللعب، أو استخدم لغة بذيئة. ولا يجوز للاعب المطرود(الذي أشهر له الحكم البطاقة الحمراء) أن يعود للمباراة ولا أن يحل محله بديل. ويطرد الحكم اللاعب من الملعب تلقائيًا إذا ارتكب مخالفة ثانية يستحق عليها الإنذار.

التسلل .يُعْتبر اللاعب في وضع المتسلل إذا كان في اللحظة التي يلعب فيها زميله الكرة، موجودًا في نصف ملعب الخصم في وضع أقرب إلى خط المرمى من الكرة ذاتها، ولا يعتبر متسللاً إذا كان على نفس مستوى لاعبيْن على الأقل من فريق الخصم، أو كان هذان اللاعبان أقرب منه بالنسبة لخط المرمى. ولا يعاقب الحكم اللاعب لتسلله إلا إذا لعب الكرة بعد الصافرة، أو إذا رأى الحكم أن اللاعب يتدخل في اللعب، أو يسعى لاكتساب فائدة بوجوده في هذا الموضع.

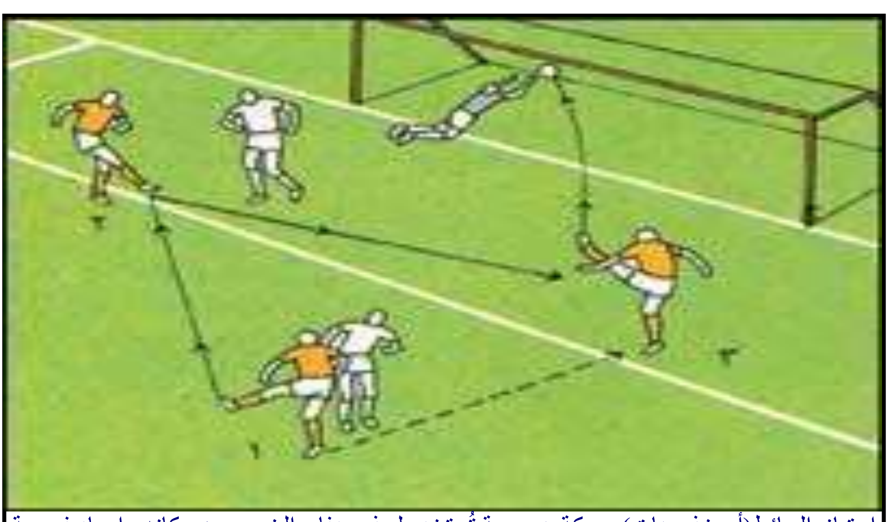
ج- خطة اللعب

غالبًا ما توصف طرق لعب الفريق باستخدام أرقام ترتبط باللاعبين (باستثناء حارس المرمى). فعلى سبيل المثال يعني تشكيل 3-3-4 أن الفريق يلعب بأربعة مدافعين وثلاثة لاعبين في وسط الملعب وثلاثة مهاجمين .

الدفاع. إن الدور الرئيسي للمدافعين هو تبديد هجمات الفريق المضاد وذلك باعتراض تمريرات الخصم أو بالتعرُّض للاعبي الفريق المضاد لاستخلاص الكرة منهم. ويوجد أسلوبان دفاعيان أساسيان أحدهما أسلوب دفاع المنطقة وثانيهما أسلوب الدفاع رجل ـ لرجل. وفي أسلوب دفاع المنطقة يكون كل مدافع مسؤولاً عن منطقة معينة أو قطعة من أرض الملعب. وهذه المناطق ليست محددة. ويتصدى كل مدافع لأي مهاجم يتحرك داخل هذه المنطقة. وعادة ما يتم الدفاع عن المنطقة بأربعة مدافعين، اثنان منهما يعتبران ظهيري خلف واثنان ظهيري وسط .وفي حالة الدفاع رجل ـ لرجل يكون كل مدافع مسؤولاً عن ملازمة خصم معين ومتابعته أينما ذهب. والفرق التي تلعب بهذا الأسلوب عادة ما يكون لديها قشاش؛ أي لاعب لا يقوم بملازمة أي خصم، ولكنه يقوم بدلا من ذلك بتغطية المدافعين الآخرين من الخلف أينما هدد أحد مهاجمي الفريق المنافس بالاختراق. ويمكن استخدام أسلوب رجل- لرجل بأربعة مدافعين بالإضافة إلى قشاش، وبهذا، إذا كان هناك مهاجمان اثنان فقط فإنه يقوم بملازمتهما اثنان من المدافعين، ويستطيع المدافعان الآخران أن يهاجما على طول خطي التماس.

وسط الملعب .يعتبر نقطة الوصل بين الدفاع والهجوم، وتلعب معظم الفرق بثلاثة أو أربعة لاعبين في وسط الملعب، ويجب أن يتمتع لاعبو وسط الملعب بقدرة تحمل كبيرة، حيث يتوقع منهم أن يؤدوا دورًا في كل من الدفاع والهجوم.

يعتبر وسط الملعب منطقة مشغولة باللعب وهناك بضعة أنواع من لاعبي وسط الملعب. ويؤدي متوسط الهجوم المتأخر الدور الرئيسي في الحصول على الكرة. ويحاول قائد وسط الملعب أو صانع اللعب أن يفرض أسلوب اللعب ويرسم خطط الهجوم. ويقوم اللاعبون المحترفون بعمل هجمات سريعة من المواقع المتأخرة إلى المرمى للوصول دون مراقبة إلى مواقع يتلقون فيها تمريرات طويلةً من زملائهم في الفريق. وتلعب بعض الفرق بواحد من كل من هذه الأنواع من لاعبي وسط الملعب. ويؤدي العديد من لاعبي وسط الملعب أكثر من دور واحد. وهناك نوع آخر من لاعبي الوسط وهو الجناح المرتد الذي يقوم بالهجوم على طول الأجنحة بالقرب من خط التماس إلا أنه يرتد للخلف للدفاع.



اجتياز الحائط(أو خذ وهات) حركة هجومية تُستخدم لجذب دفاع الخصم من مكانه وإيجاد فرصة لإحراز هدف. يقوم اللاعب رقم (1) بالتمرير للاعب رقم (2) ثم يتحرك متجاوزا الخصم في الموقع رقم (3) لتلقي التمريرة السريعة المرتدة إليه

3- كرة السلة

كرة السلة هي لعبة رياضية ، يلعب في مبارياتها فيريقين يحاول كل منهما إحراز اكبر عدد من النقاط.

الهدف

الهدف من اللعبة هو إدخال كرة في حلقة مرتفعة عن الأرض ولكل فريق حلقة وعلى الفريق الآخر إدخال الكرة فيها.

الفريق

في كل فريق هناك 5 لاعبين ويكونون مقسمين على الشكل التالي :

قائد الفريق ويكون واقفا عند خط 6.15 أي (الثلاثية)ومهمته تمرير الكرة و توزيعها.

الجناح الأيمن و الأيسر و مهمتهم إما تسديد الكرة من خارج خط 6.15 وتسجيل 3 نقاط أو الهجوم بالكرة لتسديد نقطتين .

البيفوت عمله الأستحواذ على الكرة أي إذا رمى الكرة أحد الفريقين ولم تدخل يرتقي بالكرة و هذا المركز يستلمه لاعبان

أحدهما تحت السلة ويسمى (فلوتر) و الآخر عند خط الفاول ويسمى بوست.

د- النقاط

يحتسب لكل كرة تدخل الحلقة نقطتين ، إلا في حالتين الأولى ان يتم رمي الكرة من خارج منطقة الثلاث نقاط ، وفي هذه الحالة يحتسب ثلاثة نقاط ، والأخرى عند الرمية الحرة التي تحسب عندها نقطة واحدة.

تاريخ رياضة كرة السلة ....

كرة السلة من الألعاب الجماعية الكبيرة ، وهي على الرغم من أنها ليست لعبة رياضية قديمة ، إلا أنها نالت شعبية كبيرة ، وذلك لان مهارتها جذابة ولا هدفها متميز عن سائر الأهداف الرياضية الأخرى فهو حلقة متصل شبكة فيما يشبه السلة ، ولان الملعب صمم صغير نسبيا فان الأهداف التي تسجل في المباراة الواحدة كثيرا ما تتعدى 100 هدف مما يجعلها ممتعة سواء في الممارسة او حتى في المشاهدة ، وهذه الرياضة الجميلة تنمي روح الجماعة والتعاون والتماسك في الأفراد كفريق واحد كما ان التصويب وإحراز الأهداف ليس صعبا مادمنا قد تعلمناه مما يحقق الرضا والشعور بالنجاح بالإضافة الى الصفات والقدرات البدنية والحركية التي يكتسبها اللاعب الممارس لها ، أهمها الدقة والرشاقة والتوافق والتوازن واللياقة بشكل عام.

تعريف اللعبة

هي لعبة تجري بين فريقين ، يسعى كل فريق لإدخال الكرة في سلة مرتفعة عن ارض الملعب .

وفي كل جهة من الملعب سلة لفريق يركض أعضاء الفريق لإدخال الكرة في السلة لتسجيل نقطة تفوق .

كما انها إحدى الألعاب الرياضية الأكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم . ويستطيع السيدات والرجال ممارستها ضمن القوانين نفسها والقواعد المهارية ذاتها .

هـ- نشأتها:

كرة السلة القديمة :

يعود تاريخ نشأة هذه اللعبة الى القرن السابع ق.م. ، وكانت تمارسها بعضا من الحضارات القديمة من أمثال الكولمبيون القدماء إضافة الى قدماء المصريين وشعوب المايا ، وكانت تشابه لعبة كرة السلة واسمها البوكتابوك ، وكانوا يمارسوها سواء بشكل فردي او زوجي او من خلال فريق ضد فريق .

كما أنها كانت تمارس بواسطة ضربها بالاكواع والأوراك والأفخاذ والركب دون استعمال الأيدي والأرجل . وهدفها هو عبارة عن حلقة من الحجر معلقة على علو ثلاثة أمتار او أربعة مما كان يجعل إصابة الهدف على جانب من الصعوبة ، بما كان

يسببه من حوادث وكسور بين اللاعبين.. (هذا على ذمة روايات المؤرخين).

كرة السلة الحديثة :

ابتكر د. جيمس ناي سميث استاذ التربية البدنية في جامعة كانزاس سيتي بلورنس ، لعبة جديدة في عام 1890 حيث انه كلف من قبل مجلس الأساتذة لإيجاد لعبة تمكن الطلاب من المحافظة على لياقة أجسادهم أثناء فصل الشتاء فابتكرة تلك اللعبة واسماها بكرة السلة و كانت تمارس في بدايتها بان علق سلتين قديمتين من سلال الخوخ في طرفي صالة رياضية مغلقة ، على ارتفاع 3 أمتار ، وكانت المباراة عبارة عن منافسة فريقين ، وكان يتعين عليهم ان يصعدوا على سلم لاستخراج الكرة من سلة الخوخ كلما أحرز أحد الفريقين هدفا ، الا ان أحد اللاعبين اهتدى الى خلع قاع سلة الخوخ فتسقط الكرة بعد مرورها من السلة الى الأرض ثانيا .

و- كيف انتشرت :

بدا انتشار هذه اللعبة سنة 1900 م ، بواسطة الجنود الأمريكيين وفي سنة 1915م وضعت لها القواعد العامة ، وفي سنة 1933م أقيمت لها أول بطولة جامعية بتورينو في اطاليا ، وفي عام 7101933م ظهر اول اتحاد دولي لكرة السلة ويقال انها دخلت برامج الدورات الأولمبية سنة 1904م في سان لويس ، ثم اختفت لتظهر بشكل رسمي في دورة برلين الأولمبية سنة 1936م.

وجرت مبارياتها بحضور الدكتور سميث مؤسس اللعبة ، وشاهد النجاح الذي حققه .

ز- كيفية انتشار لعبة كرة السلة في البلاد العربية :

لم تعرف هذه اللعبة إلا حوالي سنة 1938م ، وذلك بفضل جمعية الشبان المسيحية التي نشرتها بين مدارس القاهرة وجامعاتها في أنحاء مصر التي اشتركت لاول مرة في دورة برلين الأولمبية سنة 1936م ففازت في المرحلة الأولى وخسرت في الثانية أمام المكسيك التي نالت الميدالية البرونزية .

تطور بعض قواعد كرة السلة (ال13) التي وضعها (دكتور سميث) :-

السلتان :

كانتا سلتي خوخ فعلا وكانت معلقتين على الحائط وكان القاع موجودا بها ثم عدلتا حتى أصبحتا من نسيج ذي مواصفات خاصة .

صالة الملعب :

كانت في بادئ الامر عبارة عن اي ساحة مغطاة فكان جراج العربات ومخزن التبن وغير ذلك من بنايات يكفي ويعتبر مناسبا للعب ذا مقاييس وابعاد ومواصفات خاصة .

عدد اللاعبين :

كان (9لاعبين) ثم اصبح (7لاعبين) او (5لاعبين) ثم عدل حتى اصبح الان خمس وعدد أفراد الفريق اثنا عشر .

الرمية الحرة :

كان في كل فريق شخص واحد هو الذي يتولى قذف جميع رمياته الحرة والان يتولى كل لاعب رمي الرميات الحرة التي نالها نتيجة ارتكاب الخطأ ضده .

4- كرة القفز :

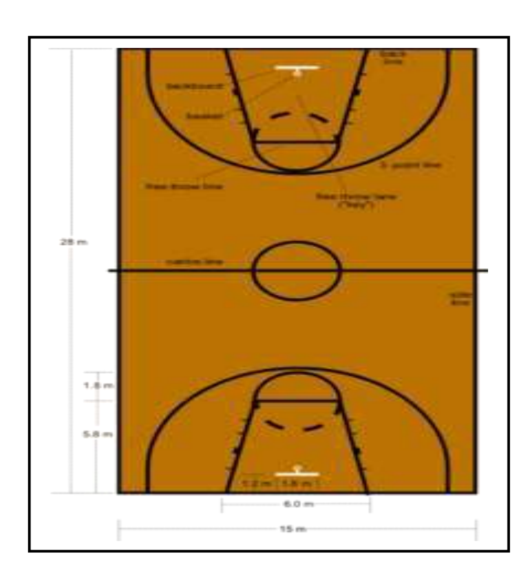
كان الحكم يقوم برمي الكرى بين قلبي الهجوم بعد كل هدف ثم الغي هذا القانون واصبح الفريق الذي تصاب سلته هو الذي يتولى إدخالها من خارج الحدود النهائية .

ح- تاريخ كرة السلة في سطور :

- يعتبر اصل كرة السلة أمريكا ومبتكرها (د. جيمس ناي سميث عام 1891م) .
- عام 1900م قدمت (مز. ساند آبوت) كرة السلة الى الانسان في كلية سميث .
- عام 1902م تكون دوري الجامعات الأمريكية .
- عام 1905 تكون اتحاد غرب أمريكا لكرة السلة .
- عام 1906م تكونت لجنة لدراسة القوانين وتعديلها فجعلتها (22مادة) بدلا من (12مادة) .
- عام 1909م استعملت اللوحة لأول مرة .

- - عام 1915م أقيم أول مؤتمر لكرة السلة في الولايات المتحدة صم مندوبين من المدارس والجامعات وجمعيات الشبان المسيحيين .
- أثناء الحرب العالمية الأولى (1914-1918) انتشرت اللعبة عن طريق الجنود الأمريكيين في أنحاء العالم .
- عام 1920م تم عمل إحصاء في الولايات المتحدة أوضح ان
(42 دولة) تمارس كرة السلة في العالم .
- عام 1936م دخلت كرة السلة للمرة الأولى المجال الأولمبي رسميا بدورة (ربلين) وذهب (جيمس ناي سميث) وخطب باللاعبين وذكر لهم قصة اللعبة .
- بلغ عدد الدول المشتركة في هذه الدورة (21 دولة) من بينها (مصر) وقد فازت ببطولة الدورة (أمريكا) عام (1937) وقد نشر (د. ناي سميث) كتابه عن تاريخ اللعبة وتطورها .
- عام (1939م) في شهر نوفمبر اصيب (ناي سميث) بنزيف في المخ وتوفي(عام 78) عن (78 عاما.
- عام (1941م) احتفل بمرور (50عاما) على اختراع كرة السلة ومن ضمن الإحصاءات في ذلك الوقت وجد ان (90مليون) شاهدوا مباريات كرة السلة في ذلك العام في أمريكا فقط .

- يوجد في أمريكا الآن اكثر من (20مليون) لاعب كرة سلة تقريبا .



5- كرة اليد

ط- تعريف اللعبة:

من الألعاب الرياضية القديمة، تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين (وخمسة احتياطيين). تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين. لها قواعد وقوانين ثابتة

ي- نشأتها وأماكن انتشارها:

لا تزال نشأة هذه اللعبة غامضة ففي حين أن بعض المؤرخين يعتبرونها من أصل مصري (عهد الفراعنة) كما تدل بعض النقوش يعتبر البعض الآخر أنها نشأت كلعبة تنشيط وتحمس مارسها رياضيو ألعاب القوى مع مر الزمن

مع انطلاقة العصور الحديثة، قام الألمان بتطوير هذه اللعبة، فادخلوا عليها بعض التعديلات ،وسمحوا للاعب أن يجري بالكرة بعد أن كان يتداولها اللاعبون ، وهم وقوفا في أماكنهم.

بدأت المباراة تجر في ملعب كرة القدم ، وبفريق مؤلف من أحد عشر لاعبا واللعبة كما نعرفها اليوم ابتكرها أحد أساتذة الجمباز في ألمانيا، ويدعى ماكس هايزر سنة 1917 ، عندما بدأ بتدريب تلاميذه على لعبة أطلق عليها اسم كرة اليد، وكانت تلعب في ملعب طوله 40 مترا وعرضه 20 مترا، وهو القياس الحالي لملعب كرة اليد. ومن ثم تطورت بعد أن تعاون هايزر مع أحد مدرسي التربية البدنية الألماني (شلنر) ، فوضعا معا قوانين

جديدة للعبة بالمقارنة مع بعض الألعاب المعروفة لكرة القدم وكرة السلة

قام شلنر بتعديل قوانينها مرة أخرى خاصة بالنسبة للملعب الذي اصبح طوله 70 مترا، وعرضه يتراوح بين 50 مترا و 60مترا. بعد ذلك انتشرت كرة اليد في كل أنحاء ألمانيا، والدول المجاورة فأقيمت المباريات المهمة في العاصمة الألمانية.

أولى بطولة دولية جرت عام 1915 بين فريقي النمسا وألمانيا وكان عدد لاعبي كل فريق أحد عشر لاعبا. ومن ثم تناقص عدد الفريق إلى سبعة لاعبين وجرت المباراة الأولى على هذا الأساس عام 1925 بين فريقي الدانمارك والسويد.

وفي العام 1927 عقد اجتماع دولي في مدينة امستردام في هولندا ، ووضعت فيه أسس الاتحاد الدولي . وفي العام التالي انعقد أول مؤتمر للاتحاد الدولي للهواة، وأقر قواعد اللعبة الدولية ثم صنفت هذه اللعبة في منهاج الألعاب الأولمبية في دورة برلين عام 1936 ، وفازت بالمباراة ألمانيا بعد ذلك ألغيت من برنامج الألعاب الأولمبية لتعود إليها عام 1972 في ميونخ

جرت أول بطولة عالمية للرجال عام 1938 ، وفازت بها ألمانيا أشهر دول العالم التي مارست كرة اليد وتفوقت بها هي النمسا، والسويد، والدانمرك ، وهولندا ، والمجر، ورومانيا، والاتحاد السوفيتي ، إضافة إلى ألمانيا، وهي البلدان التي تحتكر ألقاب البطولة في كل دورة عالمية أو أولمبية

ك- المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد:

أولا :المهارة الأساسية الفردية في الهجوم

الاستلام : يعتمد قدرة اللاعب على الاستلام على وضعية اليد والجسم.

الخواص الاربع بعد الاستلام يتحول اللاعب الى:-

1- التصويب
2- التنطيط
3- التمرير
4- المراوغة

مهارة الاستلام تحدد بملاحظة مسار الكرة وارخاء اليد والأصابع في حالة ملامسة الكرة يد اللاعب ويجب ان يركز بنظره على الكرة حتى يتمكن من السيطرة عليها.

التحكم بالكرة يعتمد أساسا على سلاسة وضع الجسم وقرب المنافس وسرعة الحركة.

ل- 1- التصويب

يجب على لاعب كرة اليد تعلم متى يستخدم أي نوع من أنواع التصويب وعليه أيضا تنمية الأسس المهارية المطلوبة لجميع أنواع التصويب, ولكل نوع من التصويب جوانب القوة والضعف.

- التصويب من فوق مستوى الكتف (الثبات) . التصويب بالقفز.

- التصويب من مستوى الحوض.
- التصويب من ثني الجدع جانبا.
- التصويب من السقوط(الطيران)
- التصويبه اللولبية .
- التصويب من رميات الجزاء.

التصويب من القفز هي اكثر أنواع التصويبات شيوعا واستعمالا في كرة اليد.

يجب توليد قوة انفجارية أمامية مثل حالات الرمي وقت التصويب وتأتى الدقة من الثبات والتحكم في الجسم.

يعتمد اختيار نوع التصويبة على الجوانب التالية-:

- مركز اللاعب في الملعب بالنسبة للرمي (زاوية التصويب والمسافة للمرمى).
- مركز وموقع اللاعبين وحركتهم وخصائصهم البدنية والفنية.
- مكان ومسار التمريرة التي تسبق التصويب.
- موقع وحركات وأماكن القوة والضعف لدى حارس المرمى

2-الخداع (المراوغة)

المراوغــة هــي حركــة لاجبــار الخصــم علــى التحــرك (التصرف) ليسمح للمهاجم بالحصول على أسبقية.

هناك نوعان من المراوغات : مراوغة بـالكرة ,ومراوغـة بدون كرة .

المراوغة بالكرة تستمل على التالي-:

- مراوغة التمرير
- مراوغة التصويب
- مراوغة بدنية رجل لرجل
- المزج بين الثلاث المراوغات

القرار الذي يتخذه اللاعب بعد المراوغة يعتمد على القدرة التحليلية ومركزه بالنسبة إلى-:

- المرمى
- الزملاء
- حارس المرمى

ويجب أن يبنى تعلم المهارة علـى خبـرات النجـاح ,وغالبـا تكون هذه المهارة من اصعب المهارات في التعليم

3- الحجز

الحجـز هـو اذاء يهدف الـى الحـد مـن حركـة الخصـم عـن طريق حجز مسار حركته وهناك ثلاث أنواع للحجز:

- الحجز باستخدام الصدر
- الحجز بالجانب
- الحجز بالخلف
- الحجز بالصدر:هو الأسهل أداء والأكثر مناسبة والأصعب علـى المـدافع ولكـن هـذا الحجـز يحـد مـن قـدرات الحـاجز الهجومية.
- الجز بالجانب: سهل التنفيذ نظرا لكون الحاجز قادرا علـى ملاحظـة ومشـاهدة المـدافع ويحـدد مكانـه حسـب حركـة المدافع إضافة إلى ذلك كون يده حرة إلى استلام الكرة من الزميل ولكن قدرات تثبيت المدافع ليست بكفاءة الحجز بالصدر مما يسهل مهمة الدفاع.
- الحجز بالظهر: هو اكثر صعوبة في الأداء والأكثر إيجابية . يـد الحـاجز حـرة لاسـتلام التمريـرة والبعيـدة نسـبيا عـن المدافع.

ويعتمـد اسـتعمالات أنـواع الحجـز علـى أهـداف المهـاجم والمستوى المهاري لأي لاعب. ومثال على ذلك:

لو كان المهاجم ذو قدرة عالية على التصويب ولا يتمتع بقدرات عالية على التمرير إلى لاعب الدائرة فيفضل استخدام الحجز بالصدر لانه اكثر تثبيتا للمدافع.

يعتمد الأداء الصحيح للحجز على مدى ثبات اللاعب الحاجز وكلما كان اللاعب اكثر ثباتا كان الحجز اكثر إيجابية. ويتكون الحجز الصحيح من الأداء النهائي-:

- الأرجل متباعدتين عرض الكتفين.
- ثني الركبتين قليلا والجدع مائلا ألي الأمام.
- الأيدي في الأمام للتوازن واستلام الكرة.
- استقامة الرأس والجسم .

4-التمرير

يجب عليك أن تعرف إمضاء وقت كافي للتعلم على هذه المهارة وامضاء وقت كافي فيها

وتكون الكرة في هذه الحالة (في حالة التمرير) عاليا لتكون مستعدا للتمرير.

وهناك عدة أنواع للتمرير وهي:

- التمرير من فوق مستو الكتف.
- التمرير بالرسخ
- التمرير بالقفز
- التمرير بدفع الكرة

- التمرير من خلف الظهر
- التمرير من خلف الرقبة
- التمرير باليدين
- التمرير المرتد
- التمرير اللولبي

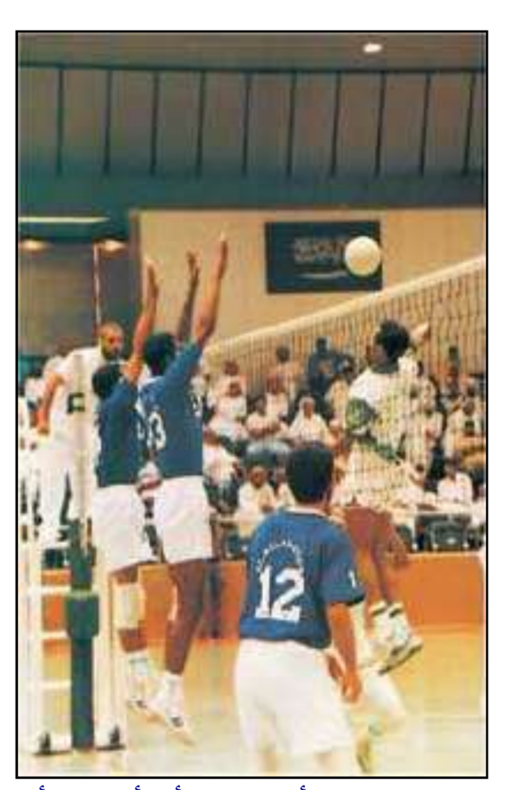
لكل نوع من أنواع التمرير مميزاته الإيجابية والسلبية والتي تعتمد أساسا على الظروف التي تحيط بوقت ومكان التمرير.

التمرير من فوق مستو الكتفين هي اكثر استعمالا في كرة اليد.

التمرير من خلف الرقبة والتمرير من وراء الظهر تعتبران من أنواع التمريرات المركبة والتي تؤدي بحركة غير طبيعية لا تشجع استخدامها ما لم يكن اللاعب يتمتع بمستوى مهاري عالي.

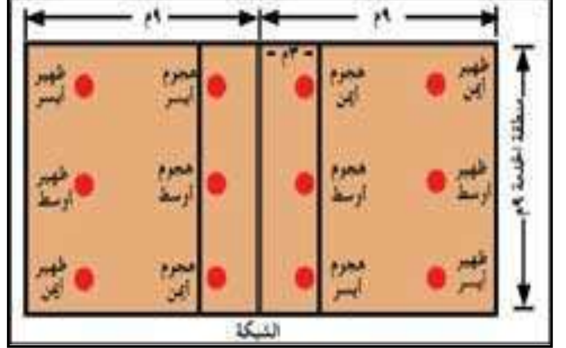
6- الكرة الطائرة

الكرة الطائرة لعبة ينقل فيها اللاعبون الكرة من جانب إلى آخر من جانبي الملعب عبْر شبكة، وذلك بأيديهم أو سواعدهم. وهي واحدة من أكثر اللعبات الجماعية شعبية في العالم. وهناك نوعان رئيسيان من لعبة الكرة الطائرة الكرة الطائرة في الملاعب الداخلية وتلعب في الصالات المغلقة على ملعب من الخشب أو أي مواد أخرى تستخدم داخل المباني. ويؤدي هذه اللعبة ستة لاعبين في كل فريق. أما النوع الآخر، فهو لعبة الكرة الطائرة في الميادين المكشوفة على ملاعب الرمل أو العشب. ويؤديها لاعبان أو ثلاثة أو أربعة أو ستة في كل فريق. وتشترك اللعبتان في القواعد والأحكام نفسها. وفي هذه المقالة نناقش الكرة الطائرة التي تمارس في الصالات المغلقة.



اخترع لعبة الكرة الطائرة وليم جي مورجان الذي كان يعمل مدرسًا للتربية البدنية في مدينة هوليوك، بولاية ماساشوسيتس، بالولايات المتحدة الأمريكية. وكان ذلك في عام 1895م. واليوم، أصبحت هذه اللعبة ذات شعبية كبيرة في آسيا وأوروبا. كما أصبحت الكرة الطائرة رياضة رسمية من رياضات الألعاب الأوليمبية منذ عام 1964م. وتنتمي أكثر من 150 دولة للاتحاد الدولي للكرة الطائرة الذي يرعى العديد من دورات فرق الرجال والنساء.

والكرة في لعبة الكرة الطائرة مستديرة ومغطاة بالجلد، ويبلغ قطرها نحو 20سم وتزن270 جم.



ساحة اللعب مقاسات الملعب هي 18 مترًا طولاً و9 أمتار عرضًا. وهناك شبكة منصوبة في منتصف الملعب. ويبلغ ارتفاع أعلى الشبكة 2,43م لمباريات الرجال و2,24م لمنافسات النساء.

هناك ستة مراكز في لعبة الكرة الطائرة التي تمارس داخل المباني هي: ظهير أيمن، ظهير أوسط، ظهير أيسر، هجوم أيمن، هجوم أيسر، هجوم أوسط. وحتى يتم إرسال الكرة، يجب على كل لاعب أن يكون في أحد المراكز في الملعب وفقًا للترتيب الذي يتم به الإرسال .ويحكم اللعبة حكمان ورجلا خط.

تبدأ اللعبة بإرسال يؤدّيه الظهير الأيمن للفريق المرسل، حيث يرسل الكرة بضربها بالذراع أو الكف. ويجب أن يمر الإرسال فوق الشبكة إلى داخل ملعب الفريق المستقبل للإرسال. كما يجب على لاعبي الفريق المستقبل إرجاع الإرسال بضربة بأيديهم. ولا يمكن للاعبين إمساك الكرة أو رفعها أو غرفها أو قذفها. ولا يجوز للفريق أن يضرب الكرة أكثر من ثلاث مرات قبل إرسالها إلى ملعب الفريق الآخر مرورًا فوق الشبكة.

يحاول اللاعبون في كل فريق ضرب الكرة في أرضية ملعب الفريق الآخر وأن يجعلوا من الصعب عليه إرجاع الكرة. وربما يحاول أحد اللاعبين ضرب الكرة إلى ما وراء لاعبي الفريق المنافس الذين يحاولون منعها من ملامسة الأرض. ولا يجوز للاعب أن يلمس الكرة مرتين متتاليتين إلا إذا كانت اللمسة الأولى لاعتراض ضربة لاعب منافس.

والفريق المرسل هو فقط الذي يمكن أن يكسب نقاطًا حيث يكسب نقطة في كل مرة تلامس فيها الكرة أرضية الفريق المنافس، أو عندما يلمس الفريق المنافس الكرة أكثر من ثلاث مرات. كما يكسب الفريق المرسل نقطة إذا ضرب الفريق المستقبل الكرة إلى خارج حدود الملعب أو إذا ارتكب خطأ. ويستمر الظهير الأيمن في الإرسال بعد كل نقطة حتى يلمس الإرسال الشبكة أو يخرج خارج الحدود، أو يرتكب خطأ آخر. كذلك، فإن الفريق المرسل يفقد الإرسال إذا فشل في إرجاع الكرة.

وعندما يفقد الفريق المرسل الإرسال، يقوم الفريق المنافس بإرسال الكرة. قبل ذلك، يتحرك اللاعبون حركة واحدة في اتجاه عقارب الساعة. مثلاً، يتحرك لاعب الهجوم الأيمن إلى موقع الظهير الأيمن ويتحرك الظهير الأيمن إلى مركز الظهير الأوسط، وهكذا ويُعدُّ الفريق الذي يحرز خمس عشرة نقطة أولاً، هو الفريق الفائز بالشوط، ولكن لابد أن يكون الفوز بالشوط بفارق نقطتين. فإذا كانت النتيجة 14-14 مثلاً، تستمر اللعبة ويكون الفريق الذي يسجل الهدف 17 أولاً هو الفائز بالشوط.

الكرة الطائرة في الدول العربية .تمارس الكرة الطائرة في كثير من الدول العربية، وكان أول ظهورها في مصر عام 1349هـ، 1930م، حيث كانت تابعة لاتحاد كرة السلة إلى أن تكوَّن أول اتحاد مصري مستقل للكرة الطائرة عام 1369هـ، 1949م. وكانت مصر ضمن أول 14 دولة كونت أول اتحاد دولي للكرة الطائرة عام 1367هـ،1947م. دخلت الكرة الطائرة في الأردن عام 1355هـ، 1936م، وتشكل الاتحاد الأردني للكرة الطائرة عام 1384هـ، 1964م، واستضافت الأردن البطولة العربية الرابعة للكرة الطائرة في عَمَّان عام 1407هـ، 1986م؛ حيث شارك فيها تسع دول، وفازت فيها مصر بالمركز الأول. كما دخلت الكرة الطائرة أيضًا في تونس عام 1358هـ، 1939م، ونظمت لها أول بطولة فيها عام 1360هـ، 1941م.

وتمارس الكرة الطائرة في المملكة العربية السعودية، وتكوُّن أول اتحاد لها عام1383 هـ، 1963م تحت اسم الجمعية السعودية للكرة الطائرة، وتغير الاسم إلى الاتحاد السعودي للكرة الطائرة عام 1397هـ، 1977م. وتهتم الكويت بالكرة الطائرة منذ

بدء نشاطاتها ضمن نشاطات الاتحاد الرياضي الكويتي عام 1371هـ، 1951م، ثم ضمن نشاط الاتحاد الكويتي لكرة السلة والطائرة الذي تأسس عام 1376هـ، 1957م، حتى أنشئ الاتحاد الكويتي للكرة الطائرة في 1385هـ، 1965م.

ينظم الاتحاد العربي للكرة الطائرة الذي تأسس عام 1395هـ، 1975م نشاطات اللعبة على المستوى العربي مثل البطولات العربية للكرة الطائرة، وبطولات الشباب العرب وبطولات الصداقة العربية الإفريقية.

حققت الدول العربية إنجازات ملموسة في الكرة الطائرة على المستويات الإقليمية والقارية والعالمية. فقد فاز المنتخب القطري بكأس البطولة الخليجية لكرة الطائرة التي أقيمت عام 1996م بالإمارات العربية المتحدة، وحقق المنتخب السعودي المركز الثاني في البطولة. وفي أكتوبر 2001م، فاز المنتخب السعودي بكأس البطولة الخليجية الرابعة التي أقيمت في المملكة العربية السعودية. وفاز فريق نادي الاتحاد السعودي بالمركز الأول في بطولة مجلس التعاون الخليجي للأندية أبطال الدوري التي أقيمت عام1996م. وأحرز فريق النادي الأهلي المصري للكرة الطائرة كأس البطولة الإفريقية لأبطال الدوري والكأس في الكرة الطائرة لفوزه بالمركز الأول في البطولة التي أقيمت عام 1997م. وحقق فريق نادي الهلال السعودية للكرة الطائرة المركز الثاني في البطولة الآسيوية التاسعة للأندية الأبطال لكرة الطائرة التي أقيمت في عام 1997م بلبنان. وفاز فريق نادي الهلال السعودي للكرة الطائرة بالبطولة العربية السادسة عشرة للأندية الأبطال التي أقيمت عام 1997م في لبنان، وحقق فريق

النادي الأهلي السعودي المركز الثاني في البطولة. وتأهل منتخب مصر الأول للكرة الطائرة عن قارة إفريقيا لبطولة كأس العالم في الكرة الطائرة لعام 1998م باليابان.

7-



التنس

م- نبذة تاريخية

البدايات الأولى يتفق معظم المؤرخين على أن فرنسا، هي التي أوجدت لعبة التنس خلال القرن الثاني عشر أو الثالث عشر الميلاديين، وأطلقوا عليها اسم لعبة الكف وكان اللاعبون يضربون الكرة بأكفهم من فوق شبكة جيئة وذهابا.

ويعد الميجر والتر كلوبتون وينجفيلد الإنجليزي الجنسية، أبا للتنس الحديث. ففي عام 1873م أوجد نوعًا من لعبة التنس تشبه إلى حد كبير هذه اللعبة المعروفة اليوم.وفي عام 1874م سجل براءة اختراع معدات التنس، وقوانين اللعب على ملاعب النجيل. وقدأطلق وينجفيلد على لعبة التنس في ذلك الوقت اسم إسفيريستيك، وهي كلمة إغريقية تعني لعبة الكرة. ولكن سرعان ما تم استبدال الاسم، فأصبح تنس الملاعب العشبية. ويذهب بعض المؤرخين إلى أن الميجر هاري جم الإنجليزي، ينبغي أيضًا أن يعد من مؤسسي لعبة التنس؛ فقد كان يلعب نوعًا من التنس في ستينيات القرن التاسع عشر الميلادي.

احتلت لعبة التنس مكان لعبة الكروكي في إنجلترا، وأصبحت هي الرياضة الخارجية المفضلة هناك. وفي عام 1877م غيّر نادي كل إنجلترا للكروكي اسمه ليصبح نادي إنجلترا للكروكي وتنس الملاعب العشبية. كما أشرف النادي على أولى المباريات الرئيسية للتنس في مقر رئاسته في ويمبلدون في ضواحي لندن عام 1877م. وقد أصبحت هذه المباريات هي

البطولة العالمية غير الرسمية للمباريات الفردية والزوجية للرجال والنساء، وتعقد في شهري يونيو ويوليو من كل عام.

وتبرّع اللاعب الأمريكي دوايت ديفز عام 1900م بكأس ديفز، لتمنح سنويًا للقطر الذي يفوز ببطولة الرجال. وتم الاعتراف بهذه الكأس بوصفها أعلى جائزة في التنس العالمي للفرق.

لقد لعب كثير من أشهر النجوم في تاريخ التنس خلال العشرينيات من القرن العشرين الميلادي. غير أن تلك الفترة كان يهيمن عليها بيل تيلدن الأمريكي، الذي يعد أرقى لاعب تنس. وقد فاز تيلدن بفردي الولايات المتحدة من عام 1920م إلى عام 1925م، ومرة أخرى عام 1929م، كما فاز أيضا بفردي ويمبلدون ثلاث مرات.

وأشهر لاعبات التنس في العشرينيات من القرن العشرين الميلادي سوزان لينغلين الفرنسية، وهيلين ولز الأمريكية، التي صار اسمها فيما بعد هيلين ولز مودي. وقد فازت لينغلين ببطولة ويمبلدون ست مرات، كما فازت ببطولة فرنسا ست مرات. وفازت مودي ببطولة ويمبلدون ثماني مرات، وكذلك سبع مرات بلقب البطولة الأمريكية.

ومن أشهر لاعبي التنس في الثلاثينيات من القرن العشرين الميلادي، اللاعب البريطاني فريد بيري، الذي فاز ببطولة ويمبلدون الفردية ثلاث سنوات متتالية، من عام1934م إلى 1936م؛ وكان سندًا للفريق الزوجي البريطاني، الذي فاز بكأس ديفز في الأعوام من 1933م إلى 1936م. كما فاز ببطولة التنس

الفردي الأمريكي ثلاث مرات وببطولة أستراليا مرة، وفرنسا أيضا مرة.

ولعل أبرز لاعب فردي في الثلاثينيات من القرن العشرين الميلادي دن بادج الأمريكي الذي أصبح في عام 1938م؛ أول لاعب يفوز بالانتصار التام.

ن- التنس في أواسط القرن العشرين الميلادي.

كان أهم أبطال العالم في التنس حتى أواسط الخمسينيات من القرن العشرين الميلادي من فرنسا، أو إنجلترا، أو الولايات المتحدة وبعد ذلك أصبحت أستراليا الرائدة في مجال بطولة تنس الرجال، فقد نال فريق أستراليا كأس ديفز 15مرة خلال الفترة الممتدة من 1950 إلى 1976م. والذي مكّن أستراليا من تصدّر بطولة العالم وقتذاك؛ هو وجود اللاعبين روي إيمرسون، ولو هود، ورود ليفر، وجون نيوكومب، وكن روزوول، وفرانك سيجمان، وفرد ستول.

وقد حقق عدد كبير من اللاعبين الأمريكيين نجاحا عالميا خلال الأربعينيات والخمسينيات من القرن العشرين، وأشهر هؤلاء هم بانشو جونزاليز، وجاك كرامر، وآرت لارسن، وفرانك باركر، وتيد شرويدر، وفيك سياكس وتوني ترابرت.

وقد قدّمت الولايات المتحدة أغلب أفضل اللاعبات في العالم، منذ أواسط الأربعينيات إلى أواسط الستينيات من القرن العشرين الميلادي، وكان من بينهن: لويس براو، ومورين كونولي، ومارجريت أوسبورن دو بونت، ودوريس هارت. وربما كانت كونولي هي أشهر لاعبة تنس في تلك الفترة، فقد كانت أول امرأة تفوز بكل كؤوس التنس في الانتصار التام في عام 1953م.

وكانت ألثيا جبسون الأمريكية أول وأشهر امرأة سوداء في مجال التنس، وقد فازت بجوائز أمريكا وويمبلدون عامي 1957م و 1958م. كما صار آرثر آشي الأمريكي، أول نجم تنس أسود

في أواخر الستينيات من القرن العشرين الميلادي، فقد فاز عام 1968م ببطولة فردي التنس بأمريكا وبكأس ويمبلدون عام 1975م.

أما أشهر نجوم التنس الرجال خلال الستينيات من القرن العشرين الميلادي فهو ليفر كان هذا الأسترالي هو أول من فاز بكأس الانتصار التام مرتين: مرة عام 1962م، عندما كان لاعبًا هاويًا، والمرة الأخرى عام 1969م بوصفه محترفًا للتنس. ومن أشهر اللاعبين خلال الستينيات من القرن العشرين الميلادي مانيويل سانتانا الأسباني وستان سميث الأمريكي. وقد كانت مارجريت سميث كورت أول امرأة أسترالية تفوز بكأسَيْ ويمبلدون، والولايات المتحدة. وقد فازت بكأس الانتصار التام عام 1970م، كما كانت ماريا بووينو البرازيلية وبيلي جين كنج الأمريكية من أهم لاعبات التنس في تلك الفترة.

س- التنس اليوم

صارت لعبة التنس الدولية لعبة احتراف منذ عام 1968م. وأصبح اللاعبون يتنافسون للفوز بمبالغ طائلة من النقود كل عام. وقد أسهم التلفاز في رفع شعبية التنس خلال السبعينيات والثمانينيات من القرن العشرين الميلادي؛ فهو ينقل المنافسات الرئيسية إلى أقطار عديدة.

وقد نُظمت مباريات عدة، وقدمت لها إعلانات كثيرة. وكان أغلب جماهيرها مشاهدي التلفاز. ففي عام 1973م هزم بوبي ريجرز ـ لاعب التنس الأمريكي الذي لمع نجمه خلال أواخر الثلاثينيات والأربعينيات من القرن العشرين الميلادي-

مارجريت سميث كورت في مباراة نقلها التلفاز وأعلن عنها باسم معركة الجنسين .وفي وقت لاحق من ذلك العام نفسه لعب ريجرز نفسه ضد بيلي جين كينج في مدينة هيوستن بولاية تكساس الأمريكية. وقد حضر تلك المباراة 30,472 مشاهد، وهو أكبر حشد ـ على الإطلاق ـ يشاهد مباراة تنس، وإضافة إلى هذا الحشد الكبير من الجمهور فقد شاهد هذه المباراة ملايين الناس في التلفاز، وقد هزمت كينج ريجرز.

وقد صار كأس ديفز موضوع خلافات سياسية خلال السبعينيات من القرن العشرين الميلادي حينما فازت بها جنوب إفريقيا عام 1974م، لانسحاب الهند من البطولة. فقد رفضت الحكومة الهندية أن تسمح لفريقها باللعب احتجاجا على سياسات جنوب إفريقيا العنصرية. وقد فقدت كأس ديفز جزءًا من أهميتها، لرفض كثير من المحترفين اللعب لبلادهم. فقد ادّعى بعض اللاعبين أن الأسابيع العديدة التي يستمر فيها اللعب للمنافسة على هذه الكأس تضيع عليهم عددًا من المنافسات الأخرى، وقد غُيّرت منافسات كأس ديفز عام 1981م، لتجذب عددًا أكبر من اللاعبين، فقد ضُغطت المنافسات في فترة زمنية قصيرة، وزيدت الجائزة المالية.

وكان أشهر لاعبي التنس في السبعينيات والثمانينيات من القرن العشرين الميلادي هم بيورن بورج السويدي، وجيمي كونورز، وجون ماكنرو الأمريكيَّين. أما أشهر اللاعبات فكن إيفون جولاجونج الأسترالية، وفيرجينيا ويد البريطانية، وكريس إيفيرت ومارتينا نافراتيلوفا الأمريكيتين. وبدأت مجموعة أخرى تسيطر على اللعبة منذ أواسط الثمانينيات من القرن العشرين الميلادي. فمن الرجال اشتهر بات كاش الأسترالي وإيفان لندل التشيكوسلوفاكي وماتس فيلاندر وإستيفان إدبيرج السويديان، وبوريس بيكر الألماني. أما من النساء فقد اشتهرت كل من جابراييلا ساباتيني الأرجنتينية. وستيفي غراف الألمانية ومونيكا سيليس اليوغوسلافية، ومن بداية التسعينيات من القرن العشرين الميلادي بدأت مجموعة جديدة في الظهور وتشمل هذه المجموعة أندريه أجاسي وبيتي سامبراس، وجيم كورير من الولايات

المتحدة. أما من اللاعبات الجديدات فقد اشتهرت أرانتاكسا سانشيز فيكاريو الأسبانية، وجينيفر كابرياتي الأمريكية.

وقد فازت نافراتيلوفا عام 1990م ببطولة ويمبلدون لفردي النساء للمرة التاسعة ولم يحدث في تاريخ التنس المعاصر أن فازت امرأة بهذه البطولة أكثر من ثماني مرات. وفي عام 1992م كانت نافراتيلوفا قد حققت 158 بطولة في مضمار التنس الفردي.

وبمنتصف تسعينيات القرن العشرين الميلادي كانت قد سيطرت على ملاعب التنس مجموعة جديدة من الشباب. فمن الرجال اشتهر بوريس بيكر من ألمانيا؛ توماس مستر من النمسا؛ مارسيلو ريو من تشيلي؛ أندريه أجاسي ومايكل تشانج وجيم كورير وبيتي سامبراس من الولايات المتحدة الأمريكية. واشتهرت من النساء كل من تونتشيتا مارتينز وأرانتكسا سانشيز فيكايرو من أسبانيا؛ ستيفي غراف من ألمانيا؛ ليندسي دافنبورت ومونيكا سيليس من الولايات المتحدة الأمريكية. أما اللاعبات اللائي اشتهرن في مطلع القرن الحالي فهن مارتينا هنجيس من سويسرا؛ جنيفر كابرياتي والشقيقتان فينوس وسيرينا وليمز من الولايات المتحدة الأمريكية. واشتهر من الرجال: الأسترالي ليستون هيويت، والروسي مارات سافين، والأمريكي أندي روديك، والسويسري روجيه فيدريه.

ع- لعبة التنس:

التنس لعبة يستخدم فيها اللاعبون المتنافسون المضارب لضرب الكرة،



مباريات التنس المهمة تجذب آلاف المشجعين الذين يأتون لمشاهدة أبرع لاعبي العالم وهم يتنافسون. والمنافسة التي تقام صيف كل عام في ويمبلدون

وقد يتنافس فيها لاعب واحد ضد آخر، أو لاعبان ضد اثنين. وتلعب عادة على مساحة مسطحة تُسمّى ملعبًا. ويحاول كل لاعب أن يحرز نقاطًا؛ بضرب الكرة بطريقة تجعل الخصم غير قادر على إرجاعها من فوق الشبكة وفي داخل الملعب .

ويمكن أن تلعب لعبة التنس داخل مبنى، أو في الهواء الطلق. وتسمّى لعبة التنس عندما يلعبها لاعبان فقط التنس الفردي، وعندما يلعبها أربعة لاعبين تسمّى التنس الزوجي. وفي كلا النوعين، يلعب رجال ضد رجال، أو نساء ضد نساء، أما في حالة الزوجي المختلط فيلعب رجل وامرأة على كل جانب.

يلعب ملايين الناس لعبة التنس في كل أرجاء العالم، لممارسة الرياضة أو للترفيه، ويلعبونها في ملاعب في الميادين العامة، وفي الأندية الخاصة بالتنس. ويمكن أن يستمتع باللعبة لاعبون في كل الأعمار تقريبًا، ورغم أن اللاعبين ذوي المهارات المختلفة، يمكن أن يستمتعوا بالتنس فإنّ المنافسات الكبيرة، تعد اختبارًا قاسيًا لكل من أسلوب اللعب، وقوة الاحتمال.

يطوف لاعبو التنس المحترفون كل أرجاء العالم؛ ليتنافسوا في المباريات العالمية للتنس،التي تقدم جوائز نقدية عظيمة. فهناك أقطار كثيرة يدخل فيها الرجال والنساء في الفِرَق التي تتنافس على الكؤوس العالمية. وأشهر الكؤوس التي تقدم للفِرَق هي كأس ديفز الذي يمثل بطولة العالم لفرق الرجال، وكأس الاتحاد لفرق النساء، و كأس وايتمان الخاص بالفرق النسائية بإنجلترا والولايات المتحدة الأمريكية.

ُيعدّ التنس من أكثر الرياضات المشاهدة شعبية في العالم، كما أنه من رياضات المشاركة المفضلة لدى كثير من الناس. فآلاف المشجعين، يحضرون المباريات العديدة التي تقام كل عام، إضافة إلى الملايين الذين يشاهدونها من خلال أجهزة التلفاز.

تطوّرت لعبة التنس التي تلعب اليوم في إنجلترا في أواخر القرن التاسع عشر الميلادي، وسرعان ما انتشرت في الأقطار الأخرى. وبحلول عام 1900م، أصبحت لعبة التنس من الرياضات العالمية الرئيسية.

ف- ملعب التنس ومعداته

الملعب. مستطيل مقسّم إلى نصفين بشبكة ممتدة في وسطه، ارتفاعها ثلاثة أقدام (91سم) في الوسط، وثلاثة أقدام ونصف القدم (107سم) عند العمودين الجانبيين اللذين يشدّانها. وطول الملعب 78 قدمًا (23,7م). وكل الملاعب تقريبًا مخططة بحيث، يمكن أن تلعب عليها المباريات الفردية والزوجية. ويبلغ عرض ملعب المباريات الفردية 27 قدمًا (8,2م) وعرض ملعب المباريات الزوجية يزيد أربعة أقدام ونصف القدم (1,37م) في كل جانب. وهناك عدة خطوط تقسّم ملاعب المباريات الفردية والزوجية إلى أجزاء .

لقد أجريت منافسات التنس الرئيسية لعدة أعوام على ملاعب مكسوَّة بالنجيل، فالاسم القديم لهذه اللعبة كان تنس المخضرّة، ونظرًا لأن المحافظة على الملاعب المكسوة بالنجيل، تكلف كثيرًا، فقد استبدلت بسطوح النجيل سطوحًا أخرى .

وأكثر السطوح انتشارًا هو الأسفلت، والبلاط، والخرسانة. أما الملاعب المقامة داخل الأبنية، فإن أغلبها مغطى بسطوح تشبه البسط توضع على أرضيات خرسانية أو خشبية، وقد اخترع كثير من المنتجين سطوحًا مصنوعة من خامات تركيبية، يمكن أن تغطَّى بها الملاعب الداخلية أو الخارجية.



كرات التنس. كرات مفرغة من الداخل ومصنوعة من المطاط، ومغطاة بقماش لبادي منسوج من الداكرون والنايلون والصوف. ولابد أن يكون قطر كرة التنس أكثر من بوصتين ونصف البوصة (6,35 سم)، وأقل من بوصتين وخمسة أثمان البوصة(6,67سم). ولابد أن يزيد وزنها على أوقيتين (56,7 جم) ويقل عن أوقيتين وواحد على ستة عشر جزءًا من الأوقية (58,6جم). أما ألوان كرات التنس التي تستخدم في المباريات، فهي إما الأبيض أو الأصفر. وقد أنتج صانعو كرات التنس كراتٍ بألوان أخرى.

مضارب التنس. ليس هنالك قواعد تحدد حجم ووزن مضرب التنس،وعليه فهناك اختلافات طفيفة في نماذج المضارب التي ينتجها منتجو المضارب المتنوعين. ورغم هذا، فإن كل المضارب ـ على وجه التقريب ـ يبلغ طول الواحد منها 27 بوصة

(68سم). ويختار أغلب الرجال المضارب التي تزن نحو 14 أوقية

(397جم)، أما النساء فيختار أغلبهن تلك المضارب التي يزن الواحد منها نحو 13 أوقية (369جم). ويستخدم أغلب لاعبي التنس الصغار المضارب التي يزن الواحد منها نحو تسع أوقيات (255 جم) ويصنع إطار المضرب النموذجي من الألياف الزجاجيّة ومن الجرافيت. أما السطح الذي يضرب به ـ عادة ـ والمكون من شبكة وترية مشدودة- فإنه يصنع من النايلون أو من أية مادة اصطناعية أخرى.

ملابس التنس .يجب أن تكون ملابس التنس مناسبة تماما للجسم؛ حتى يتمكن اللاعب من التحرك بحرية، وقد اعتاد لاعبو التنس خلال القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين الميلاديين، لبس قمصان ذات أكمام طويلة، وسراويل. أما لاعبات التنس، فَكُنّ يلبسن فساتين طويلة تصل إلى الكعبين. وكانت هذه الملابس الثقيلة تحدّ من حركة اللاعبين واللاعبات. ولهذا فإن لاعبي التنس اليوم يلبسون قمصانًا بأكمام قصيرة وسراويل قصيرة (شورتات). كما تلبس لاعبات التنس فساتين قصيرة (ميني) أو قمصانًا (بلوزات) وتنورات (إسكيرتات).

ولعل أهم ما في لبس لاعب التنس،هي الأحذية. فأحذية التنس مصمّمة خصيصًا لهذه الرياضة، وهي مصنوعة من القماش ولها قاعدة مطاطية، وليس لها كعب. وهذه الأحذية تمنع اللاعب من الانزلاق ولا تفسد الملعب.

ص- كيف يُلعب التنس

قبل أن تبدأ اللعبة يجب أن يحدد اللاعبون من الذي سيبدأ الضربة الأولى،وفي أي نصف من الميدان سيكون اللاعب أو

الفريق. ويحدد بعض اللاعبين هذه الأشياء بالاقتراع بالمضرب، فعلى سبيل المثال تستخدم الكتابة المطبوعة على المضرب من المصنع، لتقوم مقام الصورة، ويقوم الجانب الآخر مقام الكتابة كما في الاقتراع المعروف. وعند الاقتراع يوقف أحد اللاعبين المضرب على إطاره ويديره ويحدد اللاعب الخصم أو الفريق الآخر الوجه الذي سيكون بالاتجاه الأعلى. ويستخدم بعض اللاعبين العملة في عملية الاقتراع. فإذا كسب اللاعب أو الفريق فيحق له إما 1-اختيار الإرسال أو الاستقبال، أو 2- اختيار نصف الميدان الذي سيلعب فيه.

ق- مصطلحات تستخدم في التنس

الإعادة .

ضربة إرسال تصطدم بأعلى الشبكة وتسقط في الموضع الصحيح من ميدان الخصم، وهي لا تحتسب، وتعاد ضربة الإرسال.

التعادل .

هو تعادل يكون بعد ست نقاط في شوط أو عشرة أشواط في اللعب عن طريق المجموعات .

الخطأ.

يحدث عندما تضرب الكرة الشبكة من ضربة الإرسال أو تخرج خارج الملعب من الجانب الآخر. ويرتكب اللاعب الذي يؤدي الإرسال خطأ قدميًا إذا تعدى خط البداية، أو غير وضعه بالمشي أو الجري قبل ضرب الكرة أثناء قيامه بضربة الإرسال.

فإذا أخطأ مرتين، فإن خطأه يسمى خطأ مزدوجًا ويخسر به نقطة.

الشوط

هي أعلى وحدة لإحراز النقاط بعد النقطة. وللفوز بالشوط لابد أن يسجل اللاعب أربع نقاط، ويتقدم بنقطتين على الأقل.

الضربة الأرضية.

هي ضربة يستخدمها اللاعب بعد أن تقفز الكرة مرة واحدة في الملعب .

الضربة الطائرة.

هي أي ضربة قوية بالكرة قبل أن تلمس أرض الملعب .

ضربة فوق الرأس.

تصويبة قوية لضربة الخصم من فوق مستوى الرأس .

الضربة القوسية

ضربة قوية تُضْرَب مرتفعة في الهواء، ويتوقع ضاربها أن تقع خلف خصمه، وترغمه على التراجع عن الشبكة .

الضربة الممتازة .

أو ضربة الإرسال الممتازة هي نقطة يسجلها ضارب الإرسال، عندما يعجز المستقبل عن لمسها رغم صحتها.

كسر التعادل

شوط إضافي مكون من عدد من النقاط، لتحديد الفائز بالمجموعة. ويُلعب غالبًا بعد أن تصل نتيجة الشوط إلى التعادل عند 6-6.

لاشيء .

مصطلح يعني صفرًا أو عدم تسجيل أي نقطة .

ر- المجموعة .

أعلى وحدة في التسجيل في مباراة وللفوز بها لابد من الفوز بستة أشواط، والتقدم بشوطين. ولا استثناء في ذلك، إلا في حالة لعب كسر التعادل.

تسجيل الأهداف.تسجّل أهداف التنس إما بالنقاط أو بالأشواط، أو بالمجموعات، ويسجل اللاعب ـ أو الفريق الثنائي ـ نقطة عندما يفشل الطرف الخصم في إرجاع الكرة بطريقة صحيحة، أو عندما يرتكب خطأ. وللفوز بالشوط لابد من أن يسجل جانب من الجانبين أربع نقاط، وأن يكون منفذها متقدمًا على الجانب الآخر بنقطتين في الأقل. وتُسمّى النقطة الأولى 15، والثانية30 ، والثالثة 40، وتسمى الرابعة شوط .لايعرف المؤرخون كيفية بداية نظام تسجيل الأهداف.

وعند ذكر النتيجة ينطق أولاً بالنقاط التي سجلها اللاعب الذي يؤدي الإرسال. فعلى سبيل المثال: إذا كان الجانب الذي يؤدي الإرسال فائزًا والنتيجة ثلاث نقاط مقابل نقطة واحدة فتذكر النتيجة على أنها 40-15. أما في حالة فوز الجانب المستقبِل

بالنقطتين الأوليين فتكون النتيجة صفر-30، وفي حالة فوز الجانبين بثلاث نقاط تكون النتيجة 40-40، ويسمّى التعادل. ولكي يفوز أي جانب بشوط التعادل لابد أن يتقدم بنقطتين. وتسمى النقطة الأولى بعد التعادل ميزة، فإذا خسر الجانب الذي كسب الميزة النقطة التالية، فإن النتيجة تكون التعادل مرة أخرى.

أما في حالة لعب المجموعات فإن الفوز فيها يقتضي أن يفوز أحد الجانبين بستة أشواط، ويكون متقدمًا بشوطين في الأقل. فإذا ما كانت نتيجة الشوط 5-5، أي تعادل فإن الشوط، يستمر إلى أن يحصل أحد الطرفين على نقطتين. وعندما تصل النتيجة إلى 6-6 في بعض المنافسات، يلعب شوط كسر التعادل ويتكون من عدد من النقاط .والجانب الذي يفوز في شوط كسر التعادل يفوز بالمجموعة بنتيجة 7-6.

وفي أغلب المنافسات، فإن أول جانب يفوز بمجموعتين يفوز بالمباراة، وفي بعض المنافسات الأخرى، فإن الفريق الذي يفوز بثلاث مجموعات هو الذي يفوز بالمنافسة.

ضربة الإرسال تؤدى لوضع الكرة في اللعب في بداية كل شوط، وبعد تسجيل كل نقطة. ويجب على لاعب الإرسال أن يرمي بالكرة في الهواء، ثم يضربها بالمضرب قبل أن تصل الأرض، ولابد من أن تسير الكرة في خط مائل إلى النصف الآخر للملعب (من النصف اليمين إلى النصف اليسار المقابل أو العكس). ويبدأ اللاعب ضربة الإرسال في كل شوط باللعب من الجانب الأيمن من الملعب. ويتم تبادل الإرسال بين الجانبين الأيمن والأيسر بعد كل نقطة. ولابد أن يؤدي اللاعب ضربة

الإرسال من خلف خط القاعدة، غير أنه يمكن أن يقف في أي نقطة بين علامة المركز والخط الجانبي .

في حالة المباريات الفردية يستمر اللاعب الذي بدأ ضربة الإرسال في أداء ضربة الإرسال إلى أن ينتهي الشوط. وبعدها يصبح اللاعب المستقبل هو الذي يؤدي ضربات الإرسال. ويستمر اللاعبان في تبادل أداء ضربات الإرسال بعد كل شوط. وفي المباريات الزوجية يتغير ضرب الإرسال أيضًا بعد كل شوط. ولكن إضافة إلى هذا، فإن أعضاء كل فريق يتبادلون ضربة الإرسال بينهما بالتناوب. فإذا كان أحد الفريقين يؤدي الإرسال في الأشواط ذات الأرقام الفردية. فإن أحد اللاعبين سيؤدي الإرسال في الشوط الأول، ويؤدي اللاعب الثاني الإرسال في الشوط الثالث، وهكذا بالتناوب. ويغيّر اللاعبون المتنافسون مواقعهم في الملعب، بعد الأشواط الأولى والثالثة، وكل الأشواط التالية ذات الأرقام الفردية .

في حالة وقوع كرة ضربة الإرسال خارج الملعب، أو على الشبكة فإن ذلك يعد خطأ، كما يرتكب لاعب ضربة الإرسال خطأ عندما تتعدى قدمه خط القاعدة، أو تدوس عليه أو يغيّر وضعه بالمشي أو الجري قبل أن يضرب الكرة. ويُعطى اللاعب الذي يرتكب واحدًا من هذه الأخطاء فرصة ثانية لضربة الإرسال. وفي حالة فشله في الضربة نتيجة لخطئه أو لتخطيه بقدمه؛ فإنه يكون قد ارتكب خطأ مزدوجًا ويخسر النقطة .أما في حالة لمس الكرة للشبكة ووقوعها في المكان الصحيح بالملعب، فإنها تسمى ضربة غير محسوبة ويسمح بإعادتها مرة ثانية. كما

تعاد ضربة الإرسال في حالة ضربها قبل أن يكون الطرف الآخر مستعدًا.

تمكِّن ضربة الإرسال القوية الصحيحة اللاعب من الحصول على نقاط بسهولة. فيمكن للاعب هذه الضربة أن يضربها بالضربة الممتازة، وهي ضربة صحيحة لا يتمكن المُستقبِل من لمسها. وحتى لو تمكن من ردِّها، فإن الردّ سيكون ضعيفاً، بحيث يمكن لضارب الإرسال من تسجيل ضربة قوية بسهولة .

يسمح للاعبَيْ الفريق المستقبِل، أن يقفا في أي مكان يختارانه في جانبهما الخاص من الملعب، أثناء استقبال ضربة الإرسال. وعادة ما يقف المستقبل بطريقة مبنية على معرفته بطريقة لعب خصمه. فإذا كان الضارب لضربة الإرسال من ذوي الضربات شديدة السرعة، على سبيل المثال، فإن المستقبِل يقف في آخر الملعب ليعطي نفسه وقتًا كافيًا ليسدد ضربة إرجاع قوية.

طريقة اللعب بعد ضربة الإرسال ينبغي على المستقبل، أن يضرب الكرة بعد أول لمسة لها للأرض، ويرجعها من على الشبكة، ولابد لها أن تسقط في المنطقة المحددة بخط القاعدة، والخطوط الجانبية الفردية، أو الخطوط الجانبية الزوجية في حالة المباريات الزوجية. وتعد الضربة التي تسقط على خط القاعدة، أو خط الجانب صحيحة. كما تحسب الضربة القوية التي تلامس الشبكة وتقع في النصف الآخر من الملعب صحيحة أيضًا. ويسمح بضرب الكرة قبل أن تلمس الأرض في حالة عودتها بعد ضربة

الإرسال؛ وتسمى في هذه الحالة الضربة الطائرة .فإذا لمست الأرض مرة واحدة تسمى الضربة الأرضية ويستمر اللاعبون في اللعب، حتى يسجِّل أحد الطرفين نقطة ويكسب الفريق أو الفرد نقطة أثناء اللعبة في الحالات التالية: 1- عندما يضرب الخصم الكرة، فترجعها الشبكة 2- عندما يخرج اللاعب الكرة خارج الملعب. 3- عندما يسمح للكرة بأن تلامس الأرض مرتين. 4-عندما يلمس اللاعب الكرة.

ويسمح للاعبين باستخدام ضربات أرضية أو ضربات طائرة مختلفة. والضربات الأساسية هي ضربة باطن اليد وضربة ظاهر اليد .ويضرب اللاعبون ـ الذين يستخدمون أياديهم اليمنى ـ ضربة باطن اليد بالجانب الأيمن من أجسامهم حيث يكون المَضْرِب، ويضربون ضربة ظاهر اليد بتحريك أيديهم اليمنى التي بها المَضْرِب عبر أجسامهم للجانب الأيسر. أما اللاعب الأعسر فإنه يضرب ضربة باطن اليد بجانبه الأيسر، ويضرب ضربة ظاهر اليد من على جانبه الأيمن .

ولكي يرغم اللاعب خصمه على الابتعاد عن الشبكة يمكن أن يلعب الضربة القوسية الساحقة، وهي ضربة قوية عالية، تكون موجهة نحو نهاية الملعب. ففي هذه الحالة يرغم المستقبل على الابتعاد عن الشبكة ليلحق بالكرة، وإذا لم تكن الضربة القوسية بعيدة؛ فإن الخصم قد يرجعها بضربة فوق رأسية قوية، والتي تحدث بضرب الكرة من فوق الرأس، وغالبًا ما تكون قوية بحيث لا يمكن إرجاعها.

يستطيع اللاعب أن يضرب الكرة بطريقة معينة، ليعطيها حركة لولبية قد تكون لولبية فوقية أو لولبية تحتية، والضربة اللولبية تجعل الكرة تتحرك بطريقة يصعب ردّها. وإذا نُفِّذت الضربة القوسية بالطريقة اللولبية فإنها تزيد من سرعتها.

الحُكّام يقوم اللاعبون أنفسهم بدور الحكام وتحديد النقاط في كثير من مباريات التنس، غير أن المباريات المهمة، تستدعي استخدام عدة حكام رسميين. والحَكَم الرئيسي هو حَكَم المباراة المسؤول عن كل المباريات. أما المسؤول عن الملعب، فيدعى حَكَم الملعب، ويجلس هذا الحكم على مقعد مرتفع، موضوع على جانب الملعب وبجانب الشبكة، ليذيع النتيجة على الجمهور. ويشرف هذا الحكم على مجموعة من الإداريين يبلغ عددهم 13 إداريًا يسمون رجال الخطوط، ويتخذون مواقعهم على نقاط مختلفة حول الملعب. وهم الذين يحددون ما إذا كانت الكرة قد ضربت بالطريقة الصحيحة خلال ضربة الإرسال، وما إذا كانت الضربات صحيحة (أي بداخل الملعب) أو غير صحيحة (خارج الملعب).

ش- التنس المنظم

تنس الهواة .معظم لاعبي التنس في العالم هواة، وهم يلعبون من أجل المتعة والتدريب البدني، ولا يتسلمون أي أجر. ويمارس أغلبهم اللعبة في منافسات صغيرة، يقيمونها بين أنديتهم خلال عطلات نهاية الأسبوع غالبا. و يبلغ أعضاء أندية التنس نحو 250,000 شخص في إنجلترا ونحو 400,000 في أستراليا ونيوزيلندا.

ويشرف على التنس ـ على المستوى العالمي ـ الاتحاد العالمي للتنس، المكوَّن من روابط التنس الوطنية لـ 100 قطر. وتشمل هذه الروابط رابطة إنجلترا لتنس الملاعب العشبية، ورابطة التنس بالولايات المتحدة، ورابطة كندا لتنس الملاعب العشبية،ورابطة أستراليا لتنس الملاعب العشبية.

تنس المحترفين.إن أغلب اللاعبين في المباريات الدولية المهمة لسنوات عديدة كانوا من الهواة، وأصبح تنس المحترفين منتشرًا في الستينيات من القرن العشرين الميلادي، وكل اللاعبين البارزين في التنس اليوم من المحترفين، هم الذين يلعبون التنس من أجل المال، أو تدفع لهم الأموال للتدريب على لعبة التنس أو تدريسه

وقد كوّن كل من الرجال والنساء المحترفين للتنس، منظمات لتمثلهم ولتشرف على منافساتهم. وكوّن المحترفون الرجال رابطة محترفي التنس عام 1972م، وفي العام نفسه كوّنت محترفات التنس رابطة محترفات التنس.

منافسات التنس .كان اللعب في المنافسات الرئيسية للتنس مقصورًا على الهواة حتى عام 1968م. وفي ذلك العام صوتت الدول الأعضاء في الاتحاد العالمي للتنس للسماح للهواة وللمحترفين بالتنافس على الكأس ذاتها. وأصبحت هذه المباريات معروفة باسم المنافسات المفتوحة للتنس، أما اليوم، فإن كل المنافسات تقريبًا مفتوحة.

تُعد منافسات البطولة الوطنية في كل من بريطانيا، والولايات المتحدة وأستراليا وفرنسا أهم المنافسات الفردية في

التـنس. ومـن أشـهر مباريـات التـنس فـي العـالم المنافسـات البريطانية، التي تسمى بطولة ويمبلدون.وتكون البطولات الأربع معًا ما يعرف باسم الانتصار التام. ولم يفز بالبطولات الأربع في عام واحد، إلا رجلان فقط: فقد حقق دن بـادج الأمريكـي الجنسية الانتصـار التـام عـام 1938م، كمـا أحـرزه رود ليفـر الأسـترالي مـرتين فـي عـامي 1962م و 1969م. وقـد حققـت ثـلاث نسـاء الانتصـار التـام وهن: مورين كونولي الأمريكية عام 1953م، ومارجريـت سـميث كـورت الأسـترالية عـام 1970م، وسـتيفي غراف الألمانية الغربية عام 1988م.

وهناك عدد من المنظمات التـي تـنظم منافسـات المحتـرفين فقط. ويلعب أهم اللاعبين المحترفين، فـي سلسلة مـن المنافسـات تسمى دائرة الجائزة الكبرى (جراند بريكس سيركوت). كمـا يلعب اللاعبون الأقل مهارة في منافسات أخرى تنظم لهم. وتلعب النساء المحترفات أيضًا في منافسات دورية .

تستخدم أغلب مباريـات المحتـرفين والهـواة، نظامًا يسـمى التفريـق للحيلولـة دون مقابلـة لاعبـي القمـة بعضـهم لـبعض فـي المراحل الأولـى من الجولات. وأفضـل اللاعبين يصـنَّف بـالرقم واحد، والذي يليه برقم اثنين، وهكذا حتـى يتم تصـنيف اللاعبين كلهم،بنـاء علـى مـا حققـوه سـابقًا وعلـى سـمعتهم. وفـي أغلـب المنافسات يتم تصنيف ثمانية لاعبين، وتنظم المباريـات بحيـث لا يقابل اللاعبون المصنفون بعضهم بعضًـا إلا فـي الجولـة الرباعيـة قبـل النهائيـة، ولا يتغيـر هـذا النظـام إلا فـي حالـة أن يهـزمهم اللاعبون غير المصنفين .

وتقام مباريات عديدة لميداليات الفرق العالمية. وأهم هذه المنافسات هي كأس ديفز التي تبرع بها دوايت ديفز اللاعب الأمريكي عام 1900م. وتقام المنافسات على الكأس لفرق الرجال، من 16 دولة مؤهلة كل عام. وتتقابل هذه الفرق في سلسلة مباريات تسمّى التعادل، تتكون من مباراة زوجية واحدة وأربع مباريات فردية.

يتنافس لاعبو أمريكا وأستراليا على كأس العالم كل عام. وقد بدأت هذه المنافسات منذ عام 1970م، وتقام في مدينة هارتفورد بولاية كونكتيكت بالولايات المتحدة الأمريكية وتتكون المنافسة من خمس مباريات فردية ومباراتين زوجيتين .

تبرعت اللاعبة الأمريكية هازل هوتشكس وايتمان عام 1923م بكأس؛ ليكون جائزة تتنافس عليها الفرق النسائية للتنس في إنجلترا والولايات المتحدة. وتتكون مباريات هذه الكأس من خمس مباريات فردية، ومباراتين زوجيتين. وفي عام 1963م أوجد الاتحاد العالمي للتنس كأس الاتحاد لفرق النساء التي تمثل الدول الأعضاء. وتتكون كل جولة من جولات مباريات التصفية من مباراتين فرديتين وواحدة زوجية.

البطولات العامة لإنجلترا (بطولات ويمبلدون)

تقام البطولات العامة لإنجلترا كل عام في ويمبلدون بضواحي لندن. وقد بدأت منافسات الرجال عام 1877م ومنافسات النساء عام 1884م. ويعرض هذا الجدول قائمة أبطال ويمبلدون للفردي منذ عام 1920م

السنة	الفائز	البلد
فردي الرجال		
1920م	بيل تيلدن	الولايات المتحدة
1921م	يل تيلدن	الولايات المتحدة
1922م	جيرللد باترسون	استراليا
1923م	بيل جونسون	الولايات المتحدة
1924م	جين بوروترا	فرنسا
1925م	رينيه لاكوست	فرنسا
1926م	جين بوروترا	فرنسا
1927م	هنري كوشيه	فرنسا
1928م	رينيه لاكوست	فرنسا
1929م	هنري كوشيه	فرنسا
1930م	يل تيلدن	الولايات المتحدة
1931م	سيد وود	الولايات المتحدة

1932م	ألسيوريث فاينز	الولايات المتحدة
1933م	جاك كروفورد	استراليا
1934م	فريد بيري	بريطانيا
1935م	فريد بيري	بريطانيا
1936م	فريد بيري	بريطانيا
1937م	دن بادج	الولايات المتحدة
1938م	دن بادج	الولايات المتحدة
1939م	بويي ريجز	الولايات المتحدة
1945-40م	لم تكن هناك منافسات	
1946م	بيفون بترا	فرنسا
1947م	جاك كرامر	الولايات المتحدة
1948م	بوب فولكنبيرج	الولايات المتحدة
1949م	تيد شرويدر	الولايات المتحدة
1950م	بادج باتي	الولايات المتحدة

1951م	دك سافيت	الولايات المتحدة
1952م	فرانك سجمان	استراليا
1953م	فيك سيكساس	الولايات المتحدة
1954م	ياروسلاف دروبني	مصر
1955م	توني ترابرت	الولايات المتحدة
1956م	ليو هود	استراليا
1957م	ليو هود	استراليا
1958م	آشلي كوبر	استراليا
1959م	ألكيس أولميدو	الولايات المتحدة
1960م	نيلي فريزر	استراليا
1961م	رود ليفر	استراليا
1962م	رود ليفر	استراليا
1963م	شاك ماكنلي	الولايات المتحدة
1964م	روي إيمرسون	استراليا

1965م	روي إيمرسون	استراليا
1966م	مانويل سانتانا	استراليا
1967م	جون نيو كومب	استراليا
1968م	رود ليفر	استراليا
1969م	رود ليفر	استراليا
1970م	جون نيو كومب	استراليا
1971م	جون نيو كومب	استراليا
1972م	ستان سميث	الولايات المتحدة
1973م	جان كودز	تشيكوسلوفاكيا
1974م	جيمي كونورز	الولايات المتحدة
1975م	آرثر آش	الولايات المتحدة
1976م	بيون بوج	السويد
1977م	بيون بوج	السويد
1978م	بيون بوج	السويد

1979م	بيون بوج	السويد
1980م	بيون بوج	السويد
1981م	جون ماكنرو	الولايات المتحدة
1982م	جيمي كونورز	الولايات المتحدة
1983م	جون ماكنرو	الولايات المتحدة
1984م	جون ماكنرو	الولايات المتحدة
1985م	بوريس بيكر	ألمانبا الغربية
1986م	بوريس بيكر	ألمانبا الغربية
1987م	بات كاش	استراليا
1988م	ستيفان إدبيرج	السويد
1989م	بوريس بيكر	ألمانبا الغربية
1990م	ستيفان إدبيرج	السويد
1991م	مايكل ستيتش	ألمانيا الغربية
1992م	أندريه اجاسي	الولايات المتحدة

1993م	بيتي سامبراس	الولايات المتحدة
1994م	بيتي سامبراس	الولايات المتحدة
1995م	بيتي سامبراس	الولايات المتحدة
1996م	ريتشارد كراجيك	هولندا
1997م	بيتي سامبراس	الولايات المتحدة
1998م	بيتي سامبراس	الولايات المتحدة
1999م	بيتي سامبراس	الولايات المتحدة
2000م	بيتي سامبراس	الولايات المتحدة
2001م	جوران إيفانيسيفتش	كرواتيا
2003م	روجيه فيدريه	سويسرا
2004م	روجيه فيدريه	سويسرا
فردي النساء		
1920م	سوزان لينغلين	فرنسا
1921م	سوزان لينغلين	فرنسا

1922م	سوزان لينغلين	فرنسا
1923م	سوزان لينغلين	فرنسا
1924م	كيتي ماك كين	بريطانيا
1925م	سوزان لينغلين	فرنسا
1926م	كيتي ماك كين غودفري	بريطانيا
1927م	هيلين ولز	الولايات المتحدة
1928م	هيلين ولز	الولايات المتحدة
1929م	هيلين ولز	الولايات المتحدة
1930م	هيلين ولز مودي	الولايات المتحدة
1931م	سيلي أوسيم	ألمانيا الغربية
1932م	هيلين ولز مودي	الولايات المتحدة
1933م	هيلين ولز مودي	الولايات المتحدة
1934م	دوروثي راوند	بريطانيا
1935م	هيلين ولز مودي	الولايات المتحدة

1936م	هيلين هل جاكوب	الولايات المتحدة
1937م	دوروثي راوند	بريطانيا
1938م	هيلين ولز مودي	الولايات المتحدة
1939م	أليس ماريل	الولايات المتحدة
1940-1945م	لم تكن هناك منافسات	
1946م	بولين بتز	الولايات المتحدة
1947م	مارجريت أوسبورن	الولايات المتحدة
1948م	لويس براو	الولايات المتحدة
1949م	لويس براو	الولايات المتحدة
1950م	لويس براو	الولايات المتحدة
1951م	دوريس هارت	الولايات المتحدة
1952م	مورين كونولي	الولايات المتحدة
1953م	مورين كونولي	الولايات المتحدة
1954م	مورين كونولي	الولايات المتحدة

1955م	لويس براو	الولايات المتحدة
1956م	شيرلي فراي	الولايات المتحدة
1957م	ألثيا جبسون	الولايات المتحدة
1958م	ألثيا جبسون	الولايات المتحدة
1959م	ماريا بووينو	البرازيل
1960م	ماريا بووينو	البرازيل
1961م	أنجيلا مورتيمر	بريطانيا
1962م	كارين هانتز سوسمان	الولايات المتحد
1963م	مارغريت سميث	أستراليا
1964م	ماريا بووينو	البرازيل
1965م	مارغريت سميث	أستراليا
1966م	بلي جين كنج	الولايات المتحدة
1967م	بلي جين كنج	الولايات المتحدة
1968م	بلي جين كنج	الولايات المتحدة

1969م	آن هيدون جونز	بريطانيا
1970م	مارجريت سميث كورت	أستراليا
1971م	إيفون جولاجونج	أستراليا
1972م	بلي جين كنج	الولايات المتحدة
1973م	بلي جين كنج	الولايات المتحدة
1974م	كريس إيفيرت	الولايات المتحدة
1975م	بلي جين كنج	الولايات المتحدة
1976م	كريس إيفيرت	الولايات المتحدة
1977م	فيرجينيا ويد	بريطانيا
1978م	مارتينا نافراتيلوفا	الولايات المتحدة
1979م	مارتينا نافراتيلوفا	الولايات المتحدة
1980م	إيفون جولاجونج	أستراليا
1981م	كريس إيفيرت لويد	الولايات المتحدة
1982م	مارتينا نافراتيلوفا	الولايات المتحدة

1983م	مارتينا نافراتيلوفا	الولايات المتحدة
1984م	مارتينا نافراتيلوفا	الولايات المتحدة
1985م	مارتينا نافراتيلوفا	الولايات المتحدة
1986م	مارتينا نافراتيلوفا	الولايات المتحدة
1988م	ستيفي غراف	ألمانيا الغربية
1989م	ستيفي غراف	ألمانيا الغربية
1990م	مارتينا نافراتيلوفا	الولايات المتحدة
1991م	ستيفي غراف	ألمانيا الغربية
1992م	ستيفي غراف	ألمانيا الغربية
1993م	ستيفي غراف	ألمانيا الغربية
1994م	كونتشيتا مارتينز	أسبانيا
1995م	ستيفي غراف	ألمانيا الغربية
1996م	ستيفي غراف	ألمانيا الغربية
1997م	مارتينا هنجيس	أستراليا

1998م	جانا نوفوتنا	تشيكيا
1999م	ليندسي دافنبورت	الولايات المتحدة
2000م	فينوس وليمز	الولايات المتحدة
2001م	فينوس وليمز	الولايات المتحدة
2002م	سيرينا وليمز	الولايات المتحدة
2003م	سيرينا وليمز	الولايات المتحدة
2004م	ماريا شارابوفا	روسيا

بطولات الولايات المتحدة الأمريكية المفتوحة تقام كل عام في فلاشينج ميدو في مدينة نيويورك. بدأت منافسات الرجال منذ عام 1881م و منافسات النساء منذ عام 1887م.توضح القائمة التالية أبطال فردي الرجال والنساء في أمريكا منذ عام 1920م.

السـنة	الفائز	البلد
فردي الرجال		
1920م	بيل تيلدن	الولايات المتحدة
1921م	يل تيلدن	الولايات المتحدة
1922م	بيل تيلدن	الولايات المتحدة
1923م	بيل تيلدن	الولايات المتحدة
1924م	بيل تيلدن	الولايات المتحدة
1925م	بيل تيلدن	الولايات المتحدة
1926م	رينيه لاكوست	فرنسا
1927م	رينيه لاكوست	فرنسا
1928م	هنري كوشيه	فرنسا

1929م	بيل تيلدن	الولايات المتحدة
1930م	جون دوج	الولايات المتحدة
1931م	ألسيويرث فاينز	الولايات المتحدة
1932م	ألسيويرث فاينز	الولايات المتحدة
1933م	فريد بيري	بريطانيا
1934م	فريد بيري	بريطانيا
1935م	ويلمر أليسون	الولايات المتحدة
1936م	فريد بيري	بريطانيا
1937م	دن بادج	الولايات المتحدة
1938م	دن بادج	الولايات المتحدة
1939م	بويي ريجز	الولايات المتحدة
1940م	دون ماكنيل	الولايات المتحدة
1941م	بويي ريجز	الولايات المتحدة
1942م	تيد شرويدر	الولايات المتحدة

1943م	جو هنت	الولايات المتحدة
1944م	فرانك باركر	الولايات المتحدة
1945م	فرانك باركر	الولايات المتحدة
1946م	جاك كرامر	الولايات المتحدة
1947م	جاك كرامر	الولايات المتحدة
1948م	بانشو جونزاليز	الولايات المتحدة
1949م	بانشو جونزاليز	الولايات المتحدة
1950م	آرت لارسن	الولايات المتحدة
1951م	فرانك سجمان	أستراليا
1952م	فرانك سجمان	أستراليا
1953م	توني ترابرت	الولايات المتحدة
1954م	فيك سيكساس	الولايات المتحدة
1955م	توني ترابرت	الولايات المتحدة
1956م	كن روزوول	أستراليا

1957م	مال أندرسون	أستراليا
1958م	آشلي كوبر	أستراليا
1959م	نيلي فريزر	أستراليا
1960م	نيلي فريزر	أستراليا
1961م	روي أيمرسون	أستراليا
1962م	رود ليفر	أستراليا
1963م	رفائيل أوسونا	المكسيك
1964م	روي إيمرسون	أستراليا
1965م	مانويل سانتانا	أسبانيا
1966م	فرد ستول	أستراليا
1967م	جون نيو كومب	أستراليا
1968م	آرثر آش	الولايات المتحدة
1969م	رود ليفر	أستراليا
1970م	كن روزوول	أستراليا

1971م	ستان سميث	الولايات المتحدة
1972م	إيلي ناستاسي	رومانيا
1973م	جون نيو كومب	أستراليا
1974م	جيمي كونورز	الولايات المتحدة
1975م	مانويل أورانتيس	أسبانيا
1976م	جيمي كونورز	الولايات المتحدة
1977م	جوليرمو فيلاس	الأرجنتين
1978م	جيمي كونورز	الولايات المتحدة
1979م	جون ماكنرو	الولايات المتحدة
1980م	جون ماكنرو	الولايات المتحدة
1981م	جون ماكنرو	الولايات المتحدة
1982م	جيمي كونورز	الولايات المتحدة
1983م	جيمي كونورز	الولايات المتحدة

1984م	جون ماكنرو	الولايات المتحدة
1985م	إيفان لندل	تشيكوسلوفاكيا
1986م	إيفان لندل	تشيكوسلوفاكيا
1987م	إيفان لندل	تشيكوسلوفاكيا
1988م	ماتس فيلاندر	السويد
1989م	بوريس بيكر	ألمانيا الغربية
1990م	بيتي سامبراس	الولايات المتحدة
1991م	ستيفان إدبيرج	السويد
1992م	ستيفان إدبيرج	السويد
1993م	بيتي سامبراس	الولايات المتحدة
1994م	أندريه اجاسي	الولايات المتحدة
1995م	بيتي سامبراس	الولايات المتحدة
1996م	بيتي سامبراس	الولايات المتحدة
1997م	باتريك رافتر	أستراليا

1998م	باتريك رافتر	أستراليا
1999م	أندريه اجاسي	الولايات المتحدة
2000م	مارات سافين	روسيا
2001م	ليتون هيويت	أستراليا
2002م	بيتي سامبراس	الولايات المتحدة
2003م	أندي روديك	الولايات المتحدة
2004م	روجيه فيدريه	سويسرا
فردي النساء		
1920م	مولا بيورستيد مالوري	الولايات المتحدة
1921م	مولا بيورستيد مالوري	الولايات المتحدة
1922م	مولا بيورستيد مالوري	الولايات المتحدة
1923م	هيلين ولز	الولايات المتحدة
1924م	هيلين ولز	الولايات المتحدة
1925م	هيلين ولز	الولايات المتحدة

1926م	مولا بيورستيد مالوري	الولايات المتحدة
1927م	هيلين ولز	الولايات المتحدة
1928م	هيلين ولز	الولايات المتحدة
1929م	هيلين ولز	الولايات المتحدة
1930م	بيتي نوثال	بريطانيا
1931م	هيلين ولز مودي	الولايات المتحدة
1932م	هيلين هل جاكوبز	الولايات المتحدة
1933م	هيلين هل جاكوبز	الولايات المتحدة
1934م	هيلين هل جاكوبز	الولايات المتحدة
1935م	هيلين هل جاكوبز	الولايات المتحدة
1936م	أليس ماربل	الولايات المتحدة
1937م	أنيتا ليزانا	تشيلي
1938م	أليس ماريل	الولايات المتحدة
1939م	أليس ماريل	الولايات المتحدة

1940م	أليس ماريل	الولايات المتحدة
1941م	سارا بولفري كوك	الولايات المتحدة
1942م	بولين بتز	الولايات المتحدة
1943م	بولين بتز	الولايات المتحدة
1944م	بولين بتز	الولايات المتحدة
1945م	سارا بولفري كوك	الولايات المتحدة
1946م	بولين بتز	الولايات المتحدة
1947م	لويس براو	الولايات المتحدة
1948م	مارجريت أوسبورن دوبونت	الولايات المتحدة
1949م	مارجريت أوسبورن دوبونت	الولايات المتحدة
1950م	مارجريت أوسبورن دوبونت	الولايات المتحدة
1951م	مورين كونولي	الولايات المتحدة

1952م	مورين كونولي	الولايات المتحدة
1953م	مورين كونولي	الولايات المتحدة
1954م	دوريس هارت	الولايات المتحدة
1955م	دوريس هارت	الولايات المتحدة
1956م	شيرلي فراي	الولايات المتحدة
1957م	ألثيا جبسون	الولايات المتحدة
1958م	ألثيا جبسون	الولايات المتحدة
1959م	ماريا بووينو	البرازيل
1960م	دارلين هارد	الولايات المتحدة
1961م	دارلين هارد	الولايات المتحدة
1962م	مارغريت سميث	أستراليا
1963م	ماريا بووينو	البرازيل
1964م	ماريا بووينو	البرازيل

1965م	مارغريت سميث	أستراليا
1966م	ماريا بووينو	البرازيل
1967م	بلي جين كنج	الولايات المتحدة
1968م	فيرجينيا ويد	بريطانيا
1969م	مارغريت سميث	أستراليا
1970م	مارغريت سميث	أستراليا
1971م	بلي جين كنج	الولايات المتحدة
1972م	بلي جين كنج	الولايات المتحدة
1973م	مارجريت سميث كورت	الولايات المتحدة
1974م	بلي جين كنج	الولايات المتحدة
1975م	كريس إيفيرت	الولايات المتحدة
1976م	كريس إيفيرت	الولايات المتحدة
1977م	كريس إيفيرت	الولايات المتحدة
1978م	كريس إيفيرت	الولايات المتحدة

1979م	تراسي أوستن	الولايات المتحدة
1980م	كريس إيفيرت	الولايات المتحدة
1981م	تراسي أوستن	الولايات المتحدة
1982م	كريس إيفيرت	الولايات المتحدة
1983م	مارتينا نافراتيلوفا	الولايات المتحدة
1984م	مارتينا نافراتيلوفا	الولايات المتحدة
1985م	هانا مندليكوفا	تشيكوسلوفاكيا
1986م	مارتينا نافراتيلوفا	الولايات المتحدة
1987م	مارتينا نافراتيلوفا	الولايات المتحدة
1988م	ستيفي غراف	ألمانيا الغربية
1989م	ستيفي غراف	ألمانيا الغربية
1990م	جابرابيلا ساباتيني	الأرجنتين
1991م	مونيكا سيليس	يوغوسلافيا
1992م	مونيكا سيليس	يوغوسلافيا

1993م	ستيفي غراف	ألمانيا الغربية
1994م	أرانتكسا سانشيز فيكاريو	أسبانيا
1995م	ستيفي غراف	ألمانيا الغربية
1996م	ستيفي غراف	ألمانيا الغربية
1997م	مارتينا هنجيس	سويسرا
1998م	ليندسي دافنبورت	الولايات المتحدة
1999م	سيرينا وليمز	الولايات المتحدة
2000م	فينوس وليمز	الولايات المتحدة
2001م	فينوس وليمز	الولايات المتحدة
2002م	سيرينا وليمز	الولايات المتحدة
2003م	جستين هنن - هاردين	بلجيكا
2004م	سفيتلانا كوزنتسوفا	روسيا

8- التنس في الدول العربية

تنتشر لعبة التنس في كثير من الدول العربية، وكان أول ظهورها في مصر عام 1910م،وتم تكوين أول اتحاد مصري

للتنس عام 1925م. وكانت مصر من أقدم الدول التي شكلت الاتحاد الدولي للتنس وذلك عام 1926م. ورغم أن لعبة التنس دخلت المملكة العربية السعودية في وقت مبكر، إلا أنه لم يتم الاهتمام بها بشكل رسمي إلا بعد أن أصبح لها اتحاد رياضي يرعى شؤونها. ففي عام 1395هـ، 1975م انضمت لعبة التنس إلى اتحاد تنس الطاولة السعودي الذي أصبح اسمه الاتحاد السعودي للتنس وتنس الطاولة. وعلى أثر ذلك بدأت اللعبة تنتشر في الأندية الرياضية والهيئات المتعددة كالجامعات والكليات العسكرية والحرس الوطني. ونظم الاتحاد السعودي للتنس وتنس الطاولة أول بطولة خليجية للتنس التي فازت بها السعودية عام 1406هـ، 1986م. وواصلت لعبة التنس تطورها في المملكة العربية السعودية، وفي عام 1413هـ ، 1993م، أصبح لها اتحاد مستقل يسمى الاتحاد السعودي لكرة المضرب



ت- تعريف رياضة التنس

التّنس لعبة مضرب تُلعَب على ملعب من نصفين, مفصول بشبكة . تُلعب من قبل الأفراد (مباريات فرديّة) أو الأزواج (زوجي) و يكون الهدف الأساسي هو ضرب الكرة نحو نصف الملعب الآخر مروراً فوق الشّبكة لتهبط ضمن حدود ملعب الخصم بهدف منعه من أن يعيدها.

ث- تاريخ رياضة التنس

وُجِدتَ اللعبة الأقدم والأكثر تشابهاً بالتّنس في فرنسا بالقرن الحادي عشر وهي مسمّاة ب (جو دو بوما)وكانت تلعب في فناء دير و استخدمت فيها الحوائط و الأسقف المنحدرة كجزء من الملعب وكفّ اليد لضرب الكرة . الأداة الأولى والتي نسمّيها حالياً بالمضرب أُسْتُخْدِمَتْ في القرن السّادس عشر.في إنجلترا القرن التاسع عشر,كانت هنالك ملاعب منسقة كثيرة للكروكي وأدى دمج تلك الأماكن بالهيكل الفعلي الذي كان قائماً للعبة المضرب يعتبر أصل إيجاد لّعبة التنس الحديثة . في 1875,أراد نادي الكروكي بإنجلترا بزيادة إيراداته وبالتالي خصصت بعض ملاعب الكروكي العشبية لتُسْتَخْدَم للتّنس, بعد ارتفاع شعبيتها و شهرتها.

في عام 1913, بدأت شعبية التّنس ترتفع بشكل متزايد عالميًّا, و بدا طبيعيًّا أنّ جمعيّات التنس الوطنية ينبغي أن تتّحد لضمان حسن تنظيمّ اللّعبة ، وعليه عقد مؤتمر دوليّ بين 12 دولة في باريس والتي فيها انشىء اتّحاد التنس الدّوليّ (آي إل تي إف) وكان يضم دّول من جزر المحيط الهادي(تمثلها أستراليا و نيوزيلندا), النّمسا, بلجيكا, الدّنمارك, ألمانيا, بريطانيا العظمى,

هولنـدا, الاتّحـاد السّـوفيتيّ, فرنسـا, جنـوب أفريقيـا, السّـويد و سويسرا ولم تحضر أسبانيا, لكنّ أكّدت موافقتها . في عام 1923, عُقد الاجتماع العامّ السّنويّ في باريس لقواعد التنس الرّسمي ّو التي نُفِّذتَ من 1 يناير 1924 و في عام 1977، أسقط آي إل تـي إف كلمة العشبية ، ليكون الاتحاد الدولي للتنس حالياً. أولـمبيـاً

يتنـافس أثنـاء الألعـاب الأوليمبيّـة الرّجـال و النّسـاء فـي المباريات الفرديّة و الزوجية . ليس هنـاك مباراة ثنائيّة مختلطة في البرنامج الأوليمبيّ الحـاليّ, بـالرّغم من أن هذا كـان قد حدث فـي عـام 1900, 1906, 1912, 1920 و 1924 . بالإضـافة لذلك, التّنس الأوليمبيّ مفتوح الآن لكلّ اللّاعبين ، ولـذلك نجد أن كثير من محترفين العالم الكبار يشاركون

9- تنس الطاولة

تتميز رياضة تنس الطاولة بالسرعة مما يتطلب درجة عالية من التوافق العضلي العصبي بين اليد و العين. و من خلال هذه الرياضة يستطيع لاعبو الأولمبياد الخاص إظهار ما يتميزون به من قوة و جمال في الأداء. بالإضافة إلى ما يوفره الأولمبياد الخاص من مسابقات الزوجي و الفردي في رياضة تنس الطاولة، تتوافر أيضا مسابقة المهارات الفردية، و التي تسمح للاعبين بالتدريب و التسابق في المهارات الأساسية لهذه الرياضة. لذلك، فإن هذه المهارات الأساسية يتعين تطويرها قبل التقدم لخوض المباريات.
و تتضمن مسابقات المهارات الفردية ضرب الكرة بالمضرب ، و ضربات الإرسال بوجه و ظاهر اليد. يتم احتساب النتيجة النهائية لكل لاعب بجمع النقاط التي يتمكن من تسجيلها في كل مسابقة .

يمكن للاعبي الأولمبياد الخاص أيضا المشاركة في مسابقات الزوجي و المختلط الخاصة بفرق الرياضات الموحدة .
و الجدير بالذكر أن الرياضات الموحدة هي برنامج أولمبياد خاص يعمل على إشراك لاعبي الأولمبياد الخاص و اللاعبين الأسوياء (شركاء) في فرق رياضية موحدة، بهدف التدريب و المشاركة في المسابقات. بالنسبة إلى تنس الطاولة للرياضات الموحدة، يتكون كل فريق من لاعب أولمبياد خاص و شريك .

كما هو الحال في جميع رياضات الأولمبياد الخاص، يتم تقسيم اللاعبين في مجموعات وفقا لمستويات القدرة، و السن و الجنس .

مسابقات تنس الطاولة

- الفردي، والزوجي، والزوجي المختلط، والكرسي المتحرك .
- الزوجي و الزوجي المختلط للرياضات الموحدة .

المسابقات التالية توفر تنافسا مفيدا للاعبين ذوي مستويات القدرة المنخفضة:

- مسابقة المهارات الفردية .
- الإرسال .
- ضرب الكرة بالمضرب .
- إرجاع الكرة .

10- الإسكواش

الإسكواش رياضة شبيهة بكرة اليد تُسمى كذلك مضارب الإسكواش وهي لعبة داخلية شبيهة بكرة اليد إلا أن الإسكواش يلعب بمضارب وكرة سوداء مجوفة مصنوعة من مطاط صلب، يعادل حجمها حجم كرة الجولف تقريبًا. يستعمل اللاعبون المضارب لضرب الكرة على الجدران الأربعة لساحة اللعب. وفي الإمكان تنويع اللعب، وتنتقل الكرة بسرعة شديدة. يلعب كثير من الناس الإسكواش لأجل الصحة والتدريب البدني. لكنها، في الوقت نفسه، رياضة جادة ومثيرة.

هناك طريقتان لأداء الإسكواش: الطريقة الإنجليزية والطريقة الأمريكية. ويمارس اللعب بالطريقة الإنجليزية بصورة رئيسية في أوروبا وفي الأقطار التي كانت في وقت ما جزءًا من الإمبراطورية البريطانية، مثل أستراليا ونيوزيلندا. ويُلعب بالطريقة الأمريكية في الولايات المتحدة وكندا والمكسيك وفي بعض أقطار أمريكا الجنوبية. وعرض ساحة الملعب الفردي الإنجليزي 6,4م،وارتفاع الجدار الأمامي 4,6م. أما الجدار الخلفي فيرتفع 2,1م. وينحدر الجداران الجانبيان من 4,6م، في الأمام، إلى 2,1م في الخلف. وتقام المباريات الزوجية بين فريقين يتكون كل منهما من لاعبين، وذلك في ملعب أكبر.

يمكن للاعب أن يضرب الكرة نحو أي جدار شريطة أن تصل إلى الجدار الأمامي قبل أن تلمس الأرض. ويفقد اللاعب نقطة إذا أخطأ في لعب الكرة أو إذا سمح لها أن تقفز مرتين.

ويخسر اللاعب كذلك، نقطة بضرب الكرة إلى أعلى خارج حدود الملعب على الجدار الجانبي أو الخلفي أو الأمامي. وهناك لوحة معدنية،تسمَّى علامة الضبط يبلغ ارتفاعها 48,3سم من أسفل الجدار الأمامي. يخسر اللاعب النقطة إذا أصاب علامة الضبط. ويمكن للاعب أن يحرز نقطة عندما يبدأ ضرب الكرة. ويفوز اللاعب الأول عندما يحصل على تسع نقاط مالم تصل نقاط كل من اللاعبين إلى ثماني نقاط. إذا تعادل اللاعبان في إحراز ثماني نقاط، فإنه يمكن للاعب الذي استهل لعب الكرة أن يختار اللعب إلى تسع أو عشر نقاط.

أنشئ اتحاد عالمي للعبة عام 1966م. وتكوّن من أستراليا وبريطانيا ومصر والهند ونيوزيلندا وباكستان وجنوب إفريقيا. وقد أصبحت الولايات المتحدة وكندا من الأعضاء بعد ذلك، ووافقتا على اللعب طبقًا لقوانين الاتحاد في البطولات العالمية. ويبلغ عدد أعضاء الاتحاد اليوم 60 دولة .

خ- نبذة تاريخية

.يعد الإسكواش من أشكال اللعبة المسماة لعبة المضارب . وقد نشأ من لعبة أقدم منها، وهي لعبة التنس الملكي. نشأت لعبة المضارب في كلية هارو بإنجلترا خلال القرن التاسع عشر الميلادي. ويعد الإسكواش نسخة معدلة من لعبة المضارب ويتناول التعديل إبطاء الحركات واستعمال كرة أكبر حجمًا وأكثر نعومة وساحة أصغر كذلك .

ذ- الإسكواش في الدول العربية .

تنتشر لعبة الإسكواش في كثير من الدول العربية، وتتمتع بإقبال الكثير على ممارستها باعتبارها رياضة ونشاطًا ترويحيًا. وقد بدأ دخول لعبة الإسكواش في الدول العربية في وقت مبكّرٍ حيث كانت مصر من أوائل الدول العربية التي دخلت فيها خلال الثلاثينيات من القرن العشرين الميلادي، وكانت تمارس على ملاعب نادي الجزيرة في القاهرة في ذلك الوقت. وانتشرت وتوسعت في بقية الدول العربية، وتعتبر دول الخليج العربية من الدول التي اهتمت حديثًا بلعبة الإسكواش وعملت على نشرها وتوسيع قاعدة ممارستها. فأنشأت لها اتحادات رياضية مستقلة مثل الاتحاد السعودي للإسكواش الذي أنشئ عام 1408هـ، أو اتحادات رياضية مشتركة مع رياضات مماثلة مثل الاتحاد البحريني للريشة الطائرة والإسكواش الذي أُنشئ عام 1979م، وأُعْلن عام 1982م.

أُنشئ الاتحاد العربي للإسكواش عام 1983م، وهو يقوم بالإشراف على نشاط اللعبة وتنظيم منافساتها على مستوى الدول العربية. ومن أبرز النشاطات التي يقيمها الاتحاد العربي للإسكواش

بانتظام البطولة العربية للإسكواش للكبار، والبطولة العربية للإسكواش للناشئين.

ويعتبر سجل لاعبي الإسكواش العرب حافلاً بالانتصارات المشرفة ذات الصيت العالمي المرموق، ومن أبرز هذه الانتصارات: فوز الفريق المصري للإسكواش ببطولة إنجلترا المفتوحة عام 1994م، وفوز منتخب الشباب المصري للإسكواش ببطولة كأس العالم للإسكواش التي أقيمت في نيوزيلندا عام 1994م، وتحقيق الناشئ المصري أحمد محمود برادة، المركز الأول في بطولة إنجلترا المفتوحة للإسكواش أعوام 1991م، 1992م، 1993م، وفوزه ببطولة كأس العالم للإسكواش للشباب عام 1994م، وفوز اللاعب المصري عمر خالد البرلسي ببطولة أوروبا للإسكواش تحت 19 سنة عام1993 م.

حافظت مصر على مكانتها العالمية في لعبة الإسكواش بانتصاراتها المشهودة على المستوى الفردي ومستوي الفرق. فقد أحرز لاعب الإسكواش المصري أحمد فيظي كأس بطولة الفردي لفوزه بالمركز الأول في بطولة العالم التاسعة للناشئين للإسكواش التي أقيمت عام 1996م بمدينة القاهرة في مصر، وحقق اللاعب المصري كريم المستكاوي المركز الثالث في البطولة. وفاز منتخب مصر للإسكواش بالمركز الثاني للفرق في البطولة. وحقق لاعب الإسكواش المصري أحمد برادة المركز الثاني في بطولة الأهرام الأولى للإسكواش التي أقيمت عام 1996م والثانية التي أقيمت عام 1997م بمدينة القاهرة في مصر، وأحرز كأس بطولة هليوبوليس الدولية للإسكواش التي أقيمت عام 1997م

بمدينة القاهرة في مصر، لفوزه بالمركز الأول بعد تغلبه على بطل العالم في الإسكواش جانشير خان 3/1.





ض- الهوكي

الهوكي لعبة سريعة ومثيرة، يلعبها فريق يستخدم كل واحد من أعضائه عصا، لمحاولة ضرب الكرة لتدخل في مرمى

الفريق الخصم. وفي بعض الأقطار تلعب النساء والبنات الهوكي أكثر من الرجال، غير أن الهوكي تعد لعبة محببة للرجال في أغلب الأقطار.

غ- ملعب الهوكي ومعداته .

يتنافس الفريقان على ملعب عشبي ممهد أو مغطى بعشب صناعي، وطوله 100 ياردة (91م)، وعرضه 60 ياردة (55م). وهناك عدة خطوط تقسم الملعب إلى أجزاء. فهناك خط المرمى، وهو يمر عبر عرض الملعب عند نهايتي الملعب. وهناك قوس واسع يسمَّى دائرة التصويب، تمتد بعد كل خط مرمى، إضافة إلى خط الوسط الذي يسمى خط الخمسين ياردة وهو موازٍ لخطي المرميين. ويقسِّم الملعب إلى نصفين.

ويقع المرمى الذي يشبه القفص على وسط كل خط من خطي المرمى.وللقفص عمودا مرمى بارتفاع سبعة أقدام(2,13م) ويبعدان بعضهما عن بعض مسافة 12 قدمًا (3,66م)، وهما موصولان بعارضة. وهناك شبكة موصولة بالأعمدة والعارضة. ويوجد بداخل هذه الشبكة مصد خشبي للخلف من المرمى، ارتفاعه 18 بوصة (46 سم)، وطوله أربع ياردات (3,7م). كما

أن هناك مصدّيْن خشبيَّيْن للجانبين خلف المرمى يبلغ طول الواحد منهما على الأقل أربعة أقدام (1,22م) وارتفاعه 18 بوصة (46سم)، ملتصقين خلف عمودي المرمى في خط متوازٍ مع خط المرمى.

ويحمل كل لاعب عصا ذات طرف مُنْحَنٍ، مسطح في جانبه الأيسر، ومستدير في جانبه الأيمن. ولايستخدم إلا الجانب المسطح لضرب الكرة. ويستخدم كل اللاعبين عصيًّا تتراوح أطوالها بين 86 و94سم. ويبلغ قطر الكرة نحو 23سم، وتزن نحو 160جم. وهي مكونة من المطاط في الداخل، ومغطاة بمادة اليوريتان .

طريقة اللعب

تنقسم اللعبة إلى شوطين، يتكون كل واحد منهما من 35 دقيقة، ويغير الفريقان موقعهما بعد فترة الاستراحة المكونة من خمس دقائق. يتكون كل فريق من أحد عشر لاعبًا، خمسة منهم لاعبو هجوم (ف)، وثلاثة مساعدو ظهير (هـ ب)، واثنان ظهيران (ف ب)، إضافة إلى حارس المرمى (ج). ويشرف على المباراة



حكمــان، وقـد يسـاعدهما فــي بعـض الأحيــان ضــابط وقـت، أو ضابطان .

يحاول اللاعبون التقدم بالكرة باستخدام العصي فقط إلى أن يصبح الواحد منهم في موقع يمكِّنه من التهديف في مرمى الفريق الآخر؛ ويُحتَسَب كل هدف نقطة واحدة. ويتم تسجيل الهدف عندما يـتمكن اللاعـب المهـاجم مـن الكـرة مـن داخـل دائـرة التصـويب، بحيث تعبر خط المرمى بين عمودي المرمـى، وتحـت العارضـة. والفريق الذي يحرز أكبر عدد من النقاط يفوز بالمباراة.

تبـدأ اللعبـة بتمريـرة للخلـف، حيـث يضـرب أو يـدفع الكـرة بالعصا لاعب من خط الوسط إلى أحد زملائه، ويشترط ألا يكون أحد لاعبي الفريق الآخر موجودًا فـي منطقـة تبعـد أقل من أربعـة أمتار ونصف المتر من الكرة عند بدايـة اللعبـة. وعلـى كل لاعب أن يظل في النصف المحدد لفريقه من الملعب، عدا اللاعب الذي سـيقوم بالضـربة الأولـى. ولا ينبغـي أن تعبـر الكـرة خـط الوسـط. ويبدأ اللعب بالتمريرة الخلفية بعد كل هدف .

يمنع قانون اللعبة أي احتكاك جسدي أو أي ضربة خطـرة، كما يمنع اللاعب من أن يلعب الكرة، بحيث تكون فوق مستوى الكتف وبأي جـزء مـن العصـا. ويمكـن لحـارس المرمـى أن يركـل الكرة أو يوقفها بأي جزء من جسمه بمـا فـي ذلـك يـده، بشـرط أن تكون الكرة في دائـرة التصـويب. ويعلـن الحكـم ضـربة جـزاء فـي حالة مخالفة أي قانون من هذه القوانين.

يستمر اللعب بعد ضربة الجزاء بضربة حرة. أما في حالـة مخالفـة لاعبين اثنين فـي وقـت واحـد فـإن اللعـب يسـتمر بضـربة

تسمَّى البولي حيث يقف لاعبان يقابل كل منهما الآخر والكرة بينهما على الأرض. ويجب أن يلمس كل لاعب الأرض بعصاه، ثم يلمس بها عصا خصمه، وتكرر هذه العملية ثلاث مرات، وبعد ذلك يمكن لأي واحد منهما أن يضرب الكرة.

ظ- لعبة الهوكي في أستراليا ونيوزيلندا

تعد لعبة الهوكي لعبة شعبية محبوبة في أستراليا، وينظمها اتحاد حكومي للهوكي بكل ولاية، وتنتمي هذه الاتحادات إلى اتحاد أستراليا الوطني للهوكي ويزيد عدد أعضائها على 70,000 لاعب من الرجال، أو إلى اتحاد أستراليا للاعبات الهوكي، ويبلغ عددهن نحو 30,000 امرأة.

وقد لُعب الهوكي لأول مرة بأستراليا عام 1904م. كما فازت أستراليا بلقب الإساندا، وهو لقب عالمي في الهوكي عام 1982م، وكأس بطولة بيا للأعوام 1983م و1984م، و 1985م. أما فريق الهوكي الأسترالي للنساء، فقد بدأ المنافسة العالمية لأول مرة عام 1914م، عندما زار فريق بريطاني أستراليا. وقد لعب أول فريق نسائي أسترالي يلعب بالخارج، ضد جنوب إفريقيا عام 1930م. ومنذ ذلك التاريخ بدأت الفرق النسائية الأسترالية تتنافس مع أكبر فرق العالم. وفي عام 1988م نال فريق النساء الأسترالي البطولة في منافسات الألعاب الأولمبية .

وتأتي لعبة الهوكي بوصفها لعبة شتوية في المرتبة الثانية بعد لعبتي الرجبي وكرة القدم من حيث الشعبية في نيوزيلندا، وينتمي أكثر من 14,000 لاعب إلى اتحادات الهوكي التي تبلغ 25 اتحادًا ترتبط كلها باتحاد الهوكي النيوزيلندي. ويدير اتحاد

الهوكي النسائي النيوزيلندي هذه اللعبة لنحو 12,000 لاعبة. والمنافسات الرئيسية للفرق تكون على درع التحدي للرجال، وعلى كأسي إيزارد وكي للنساء. وقد لُعب الهوكي لأول مرة، عام 1896م في كنيسة المسيح، وسرعان ماصارت لعبة شعبية بعد ذلك. وقد حازت نيوزيلندا المركز السادس في منافسات الألعاب الأولمبية عام 1956م، كما نالت المركز الخامس عام 1960م. أما في منافسات الهوكي في الألعاب الأولمبية لعام 1976م فقد هزمت نيوزيلندا أستراليا.

أأ- الهوكي في الهند وفي باكستان

هناك لعبة كانت تلعب في الهند باستخدام عصا معينة وكرة، وهي لعبة قديمة كانت معروفة منذ مئات السنين، وقبل أن يُدْخِل رجال الخدمة الإنجليز الهوكي في الهند في الثمانينيات من القرن التاسع عشر الميلادي. وقد أُسِّس أول نادٍ للهوكي في كلكتا عام 1885م، وانتشرت اللعبة بعد ذلك في كل أرجاء الهند. وأهم المنافسات كانت المنافسة على كأس بيغتون، وعلى دوري أغاخان .

أُسِّس اتحاد الهوكي الهندي عام 1925م في جواليور، واشترك أول فريق هندي في المنافسات الأولمبية عام 1928م بأمستردام. وفاز الفريق بكل المباريات، ومنح الميدالية الذهبية. وفازت الهند مرة أخرى بالميدالية الذهبية للهوكي في الألعاب الأولمبية عام 1948م. وكذلك في الأعوام 1952م، و1956م، و1964م. أما في عام 1960م فقد استطاع الفريق الباكستاني، أن يأخذ الميدالية الذهبية من الفريق الهندي. كما فاز الفريق

الباكستاني لاحقًا في عـامي 1960م، و 1968م .واسـتعادت الهنـد الميدالية الذهبية مرة أخرى عـام 1980م. وفـازت الباكسـتان مـرة ثانية بالميدالية الذهبية عام 1984م .

وقد ظـل هذان القطـران فـي مقدمـة الـدول المتنافسـة علـى كـأس العـالم لعـدة سـنوات. فقـد فـازت الهنـد بكـأس العـالم عـام 1975م، وفازت الباكستان بالكـأس عـام 1971م، واسـتعادته عـام 1978م، كما استعادته مرة أخرى عام 1982م.

ب‌ب- الهوكي في إنجلترا.

لعبة شعبية. وتشترك عدة مدارس بنـات، وأنديـة فـي اتحـاد نساء إنجلترا للهوكي .وأهم المباريـات الموسمية لهوكي النسـاء هي المباريات الدولية بين إنجلترا وفريق خارجي، أو بين إنجلترا وأي فريق من فرق المملكة المتحدة .

والمنظمـة الرئيسـية فـي هـوكي الرجـال بالمملكـة المتحـدة، هـي رابطـة الهوكي والتـي ينتسـب إليهـا عـدد كبيـر مـن المـدارس والأندية. وتشمل منافسات البطولـة الوطنيـة لفرق هـوكي الرجـال بطولات المقاطعة، والنادي، وبطولات الأندية للألعاب الداخلية .

أُدخل الهوكي الرجالي ضمن الألعـاب الأولمبيـة لأول مـرة عـام 1908م وهزمـت إنجلتـرا إيرلنـدا فـي المبـاراة النهائيـة. وفـي الألعـاب الأولمبيـة لعـام 1984م، هـزم فريـق الهـوكي الرجـالي

الإنجليزي الفريق الأسترالي وفاز بالميدالية البرونزية. وفاز فريق إنجلترا بالبطولة الأولمبية عام 1988م .

وأول لعبة تشبه الهوكي بإنجلترا يعود تاريخها إلى عام 1175م، عندما كتب وليم فيتز ستيفن عن تلاميذ مدارس في لندن يلعبون كرة في الملعب. وفي كنائس كانتربري وجلوسستر، والتي يعود تاريخها إلى القرن الرابع عشر الميلادي، تبدو على الزجاج الملون لنوافذها مناظر أولاد يلعبون بعصي الهوكي وبكراتها. وقد تكوَّن أول نادٍ إنجليزي للهوكي، في بلاك هيث بلندن عام 1861م .

جج- الهوكي في الدول العربية

تنتشر لعبة الهوكي انتشارًا واسعًا في بعض الدول العربية، ولها كثير من المشجعين والمحبين، وتصل درجة انتشارها في بعض البلدان إلى حد الشعبية. وهي من الألعاب القديمة التي مارسها العرب منذ قديم الزمان، وسموها تسميات مختلفة مثل الحُكْشَة والهولة. وترجع بعض المجمعات العلمية العربية أصل تسميتها إلى كلمة مِحْجَنَية من أصل حَجِنَ واحْتَجَن بالتحريك أي جذب بالمِحْجَن، أي بالعصا المعوجة الرأس. وتعتبر مصر من الدول العربية التي دخلت فيها لعبة الهوكي في وقت مبكر، فكان أول ظهور لها بصورتها الحالية في مدرسة الزقازيق الثانوية بمحافظة الشرقية حوالي عام 1919م، وأقيمت أول مباراة على كأس للهوكي عام 1929م، ثم تكون الاتحاد المصري للهوكي عام 1943م الذي أصبح عضوًا بالاتحاد الدولي في العام نفسه. ومنذ ذلك الوقت شاركت مصر في كثير من البطولات

والدورات التي حققت فيها انتصارات مشهودة. فقد حقق الفريق المصري للهوكي المركز الثاني في دورة البحر المتوسط الثانية التي أقيمت في برشلونة عام 1955م. ودخلت مصر الدور النهائي لبطولة أوروبا للهوكي بعد فوزها على تشيكوسلوفاكيا (سابقًا) في الدور قبل النهائي عام 1958م، وفازت بالمركز الثاني في البطولة نفسها في العام التالي 1959م. وفاز الفريق المصري للهوكي بالميدالية الذهبية في دورة البحر المتوسط التي أقيمت في نابولي عام 1963م. وتواصل مصر تحقيق الكثير من الانتصارات في لعبة الهوكي، ومن أبرزها فوز فريق الشرقية المصري للهوكي ببطولة إفريقيا للأندية سبع مرات متوالية. حافظ فريق نادي الشرقية المصري للهوكي على تصدره بطولة إفريقيا للهوكي بفوزه بالمركز الأول للمرة العاشرة في تاريخه في آخر بطولة أقيمت عام 1997م في جنوب إفريقيا. كما أحرز منتخب مصر الأول للهوكي الميدالية الذهبية لفوزه بالمركز الأول في دورة ألعاب البحر المتوسط الثالثة عشرة التي أقيمت عام 1997م في مدينة باري بإيطاليا. وتتمتع لعبة الهوكي في الدول العربية بصفة عامة بسمعة طيبة، نتيجة لما تحققه من انتصارات على كافة المستويات المحلية والدولية.

دد- نبذة تاريخية

لايُعرف التاريخ القديم للهوكي. وتوضّح المنحوتات الإغريقية القديمة، لاعبين يستخدمون عصيًا منحنية ليضربوا بها شيئًا صغيرًا. وقد ظلت اللعبة محصورة على الرجال لعدة سنوات. وفي عام 1889م تكوَّنت الرابطة النسائية الإنجليزية العامة للهوكي،وأصبح الهوكي لعبة أولمبية صيفية للرجال منذ

عام 1908م، أما هوكي النساء فلم يصبح ضمن الألعاب الأولمبية الصيفية إلا عام 1980م. وقد اسْتُنَّت قوانين الهوكي، من قبل المجلس العالمي لقوانين الهوكي. وهذه القوانين هي نفسها المطبقة على الرجال والنساء .



11- التزلج

التزلج عملية انزلاق فوق الثلج على مزلجات طويلة وضيقة تسمى الزلاجة. يتسلى كثير من المتزلجين بالمناظر المثيرة عند الإسراع إلى أسفل منحدرات الجبال وهناك آخرون يرغبون في السفر إلى مسافات طويلة عبر تضاريس منبسطة أو جبلية ضئيلة والتزلج



شكل محبب من أشكال التسلية في أقطار كثيرة. وهو في الوقت نفسه رياضة تنافس رئيسية.

هه- أنواع التزلج

هناك ثلاثة أنواع من التزلج: 1- التزلج الألبي، 2- التزلج الشمالي، 3- التزلج الحر. وأكثر نوعين مرغوبين وأساسيين منها هما، التزلج الألبي وتزلّج سباق الضاحية، وهو نوع من التزلج الشمالي. وتصف المقالة التالية الفنون الأساسية لكل نوع. ولمزيد من المعلومات حول الألبي، والشمالي، والأسلوب الحر للمباريات، انظر رياضة التزلج في هذه المقالة نفسها.

فنون التزلج الأساسية يجب أن يكون الشخص ماهرًا في فنون أساسية معينة لكي يصبح متزلج منحدرات أو متزلّج ضاحية، وتبين الرسوم بعض التدريبات التي ينبغي على المتزلجين المبتدئين تعلمها.

التزلج الألبي ويشير إلى التزلج من خلال منحدر. وهو محبوب بوصفه شكلاً من أشكال الترويح ومنافسة رياضية. ويأتي المصطلح من الألب، اسم سلسلة جبال في أوروبا، حيث نشأ التزلج على منحدر الجبل.

يستلزم التزلج الألبي عددًا من الفنون والمناورات. وعلى كل حال فالمناورات الأساسية الثلاث في تزلج المنحدرات هي: 1- تزلج مستقيم شديد السرعة 2- التزلج في خط متعرج 3- الانعطاف.

يحمل المتزلج عصوين ؛ في كل يد عصا (عمود التزلج) لتساعداه في حفظ التوازن عند القيام بهذه المناورات. كما تساعدانه كذلك عند المشي والقفز.

التزلّج المستقيم شديد السرعة. تزلج مستقيم نحو أسفل المنحدر دون انعطاف أو توقف. وهو أسرع أنواع التزلج لأن المتزلّج يتبع خط الانحدار، أو بمعنى أدق يتَّبع أكثر الطرق المؤدية مباشرة إلى قاع المنحدر.



التزلج في خط متعرج. التزلّج بزاوية نحو خط الانحدار. يستعمل المتزلجون هذه المناورة لتقليل سرعتهم. وهم يدفعون زلاجاتهم تدريجيًا أثناء التزلج في خط متعرج ليتجنبوا الانزلاق في الطرق الجانبية لأسفل المنحدر ويقومون بالدفع التدريجي بإمالة الزلاجات بزاوية نحو الانحدار، بحيث تغرز الجوانب المعدنية للزلاجات في الثلج.

الانعطاف. أصعب أنواع التزلج أسفل منحدر الجبل. يمكِّن الانعطاف المتزلج من تحويل الاتجاه، وتنظيم السرعة، وتجنب الحواجز. أكثر انعطاف أولي هو، الإسفين أو جرافة الثلج، والذي

يكـون فيـه وضـع الـزلاجتين علـى شـكل العـدد (7) مـع رؤوس الأصـابع الملامسـة تقريبًـا وتحـرك تـدريجيًا بخفـة نحـو الـداخل. يُستَعمل انعطاف الإسفين كذلك للتوقف. والانعطاف الأكثر تعقيدًا هو التقدم. توضع الزلاجتان في هذا النوع من الانعطـاف أولا فـي الوضــع المعـدل للعــدد (7)، ثــم ُيعــدَّل فيمــا بعـد إلــى الوضــع المتوازي .يعتبر المتوازي المنحوت أكثر أنـواع الانعطـاف تقدمًا وصـعوبة. يُحـوِّل المتـزلج، فـي المتـوازي المنحـوت كـلاً مـن الزلاجتين في اللحظة نفسها عمليًا.

وحتى يقطع جولته إلى أسفل منحدر الجبل، يميل المتـزلج ميلاً عموديًـا حـادًا علـى الجبـل ويتـرك حافـات الـزلاجتين تتذبذب بسرعة عبر الثلج وتسمى هذه المناورة الهوكي، أو توقف التزلج لأنها مشابهة للطريقة التي يتوقف المتزلجون بها على الجليد.

التزلج الشمالي.

يتكـون مـن 1- تـزلج سـباق الضـاحية. 2- قفـزة التـزلج. والمصطلح الشمالي يشير إلـى أوروبـا الشـمالية وخاصـة النـرويج والسويد وفنلندا، حيث أصبح تزلج سباق الضاحية لمدة طويلة من الوسائل العملية للسفر في الشتاء.

تزلج سباق الضاحية.

أكثـر أشـكال التـزلج الشـمالي شـعبية وملاءمـة للتـرويح ومنافسـة رياضـية. ينزلـق المتزلجـون فـي سـباق الضـاحية فـوق تضـاريس مغطاة بالثلج، تكون إما منبسطة أو منحدرة إلى حد مـا. الحركة الأساسية هي المشية القطرية.وتشبه هذه الحركـة التذبذب

علـى الزلاجـات. يميل المتـزلج بخفـة إلـى الأمـام من الزلاجـات، ويحرك زلاجة واحدة إلـى الأمـام، واضعًا الضغط عليها ليحتـاط لخطة تحويل الثقل على الزلاجة الأخرى عند مجيئـه إلـى الأمـام. تُسمى هذه المناورة مع الزلاجة الأولى الرفس، والتي مع الأخرى تُسمَّى الانزلاق .يُركَّز العمود الذي في اليد نحو زلاجة الرفس في الثلج، ويدفع نحو الخلف ليندفع المتزلج إلى الأمام.

قفزة التزلج.

حركة أخرى من التزلج فـي سباق الضـاحية. وفيها تُزلـق زلاجة واحدة إلى الأمام على خط مستقيم، في الوقت الـذي تُرفس الأخرى بعيدًا على الجنب والخلف فـي حركـة تزلج لتـوفر حركـة دفع أمامي أكبر.

لتسلق جبـال مبللـة بـإفراط، غالبًـا مـا يقـوم المتزلجـون فـي سباق الضـاحية بحركـة تسمى عظم الرنكـه وهـي عكس إسفين متزلج الألب. ينشر المتزلج فـي سباق الضـاحية فـي عظـم الرنكـه رؤوس الزلاجات بعيدًا، ويأخذ بخطوات صغيرة متقطعة.

القفز بالزلاجة.

نوع من التـزلج عـالي التخصـص الـذي ينسل فيـه المتـزلج إلى أسفل مسار شديد الانحدار، ويطير بعيدًا عن خط السير فـي النهايـة. ويـتم تقـويم القـافزين علـى أسـاس المسـافة التـي يثبـونـهـا والاتزان والرشاقة التي يظهرونها خلال الوثب. يُؤدَّى معظم قفز الزلاجة علـى جبـال بـارتفـاع 70 أو 90م. يشـير القيـاس إلـى البعـد القيـاسي للقفز من جبال معدة بصـورة خاصـة .وأي جبل فيـه مجـال للقفز لأبعد من 90م يُسمىّ جبل الطيران بالزلاجة.

التزلج الحر

يسمى كذلك تزلج النقانق وهو أحد أشكال التزلج، يؤدي فيه المتزلج أعمالاً مثيرة. وهناك ثلاثة نماذج من التزلج الحر :

-1الهوائي 2- المغولي أو التخبط 3- الباليه.

الهوائي.

أكثر نماذج التزلج الحر إثارة، وهو يشبه القيام بالغوص على الزلاجات. يتزلج المتزلجون في الهوائي أسفل جبل منحدر ويقفزون من رصيف حاد مكونين هبوطا لولبيًّا وشقلبة ومناورات أخرى قبل الوصول إلى الأرض. ويتم تقويمهم على أساس صعوبة أداء العمل وإجادة تنفيذ ذلك العمل.

المغولي أو التخبط.

هذا النوع من التزلج الحر، يقع على منحدر مبلل مع كثير من الأقطاب (مرتفعات) مثل الهضاب، ويحاول المتزلجون التزلج بسرعة إلى أسفل الطريق أثناء القيام بقفزات صغيرة وحركات بهلوانية.

الباليه.

هو نوع من التزلج الحر، يضم عدة حركات تستخدم في كل من رياضتي التزلج والجمباز. ويتم التزلج بمصاحبة الموسيقى التي يختارونها، حيث يقوم المتبارون بالهبوط اللولبي

والـــدوران علـــى قـــدم واحـــدة والدحرجـــة، وحركـــات الشـــقلبة ومناورات أخرى.

و و- تجهيزات وملابس التزلج

تتكـون المعـدات الملائمـة للتـزلج مـن: 1- الـزلاجتين 2- عمودي الاستناد للتزلج 3- حذاء المتزلج 4 -أربطة التزلج. يلبس المتزلجون ملابس خاصة لأجل التدفئة والراحة. تختلف المعدات مـن حيـث كونهـا للتـزلج الألبـي أو الشـمالي، وكـذلك للتـزلج الترويحـــي أو للمنافســـات. يســـاعد اســـتخدام المعـــدات المناســـبة والمحافظـة عليهـا فـي حالـة ممتـازة المتـزلجين علـى أداء أحسـن، ويقلّل من فرص الإصابة بأي أذى.

الزلاجتان

.قطعتان طويلتان ضيقتان تنحنيان إلـى أعلـى عنـد الـرأس (الطــرف الأمــامي). يســـمى الجـــزء المركزي من الزلاجة منتصـــف الجســـم، وتسمى النهاية الخلفية الذيل، يرتفع منتصـف الجسـم عـن الـرأس والـــذيل لجعـــل الانعطاف أسهل.

يمكن أن تصنع الزلاجات من أنواع مختلفة من المواد التي تتضمن الألياف الزجاجية والبلاستيك والمعدن ورغوة البوليوريثان، والخشب. يتم صنع زلاجتي الألبي والتزلج الحر بطريقة مشابهة، فلهما حواف معدنية على طول الجانبين لجعل الانعطاف أسهل. وتكون الزلاجات الخاصة بتزلج الضاحية ضيقة وأخف من زلاجات التزلج الألبي، ولا تكون لها حواف معدنية. وتكون زلاجات القفز من أطول وأثقل الزلاجات؛ إذ يبلغ طولها240سم عادة.

غالبًا ما يحتاج المتزلج، الأطول والأثقل والأكثر براعة، إلى زلاجات أطول .وتُصنع أكثر زلاجات التزلج الألبي في فرنسا، وأستراليا، وسويسرا، وإيطاليا. وتُصنع زلاجات تزلّج الضاحية في هذه الأقطار، إضافة إلى النرويج والسويد وفنلندا.

أعمدة التزلج

تصنع أعمدة التزلج الألبي ومعظم أعمدة تزلج الضاحية من مركبات الألومنيوم. وهي تستدق تدريجيًا من القمة إلى الطرف في القاعدة .وهناك حلقة أو قطعة بلاستيكية بشكل نجمي تُسمَّى سلة مثبتة على بعد نحو 8سم من الطرف، وهي تمنع العمود من الغطس عميقا في الثلج الناعم. يمسك المتزلج كل عمود من المقبض، وهو مقبض بلاستيكي أو مطاطي في أعلى العمود. يمكن أن يشكل المقبض على شكل مقبض السيف، أو يكون له شريط يلف حول يد المتزلج ليمنع انزلاقها أسفل العمود . ينبغي أن يصل طول أعمدة التزلج إلى مستوى أعلى قليلاً من خصر المتزلج. يستعمل في التزلج الحر أعمدة أطول وأسمك

وأقوى، ذلك لأن العمود يجب أن يساند وزن المتزلج أثناء حركات الشقلبة.

تشبه أعمدة تزلج الضاحية مثيلتها للتزلج الألبي، ولكن تكون نهاياتها مائلة عن جسم العمود. ينغرس الطرف عندما يتدلى العمود إلى الأمام، وينسل خارج الثلج بسهولة عندما ينزلق المتزلج للأمام. يمكن أن يصنع عمود تزلّج الضاحية من خليط من معدن الألومنيوم والألياف الزجاجية أو المعادن خفيفة الوزن مثل البورون والجرافيت.

أحذية التزلج

توفر المساندة والدفء لأرجل المتزلج. تتكون أحذية التزلج الألبي من غلاف خارجي من بلاستيك صلب وحذاء داخلي من رغوة إسفنج وجلد أو بعض المواد الأخرى.

وتُصمَّم أحذية التزلج الألبي بطريقتين :أحذية متشابكة ، وفيها يربط الحذاء من خلال حلقات معدنية في الحذاء أعلى مشط القدم ورسغها. وأحذية فتحة المؤخرة ولها أسلاك وصفائح، أو أكياس هوائية داخلها لراحة القدم. وتقفل هذه الأحذية بالإبزيم حول مؤخرة ربلة الساق. ويستعمل متزلجو التزلج الحر أحذية التزلج الألبي.

أربطة التزلج

أدوات متصلة بالزلاجات لتثبيت الأحذية في الزلاجات بصورة محكمة. وإذا وقع المتزلج، فإن الأربطة تحل الحذاء من الزلاجة، وذلك يساعد على تجنب حدوث الإصابات.



تحمي أربطة التزلج الألبي القدم وكُلاً من الأصابع وعقب القدم. وتستعمل هذه الأربطة نظامًا معقدًا من الزنبركي، والبكرات المحدَّبة، والعتلات، لتضمن عدم انفصال المتزلج عن زلاجتيه، فيما عدا وقت احتمال حدوث ضرر. تتضمن أربطة التزلج أيضا كوابح التزلج التي تعمل بدفع رأسين بارزين إلى داخل الثلج عندما يقوم المتزلج بفك الرباط. تمنع الكوابح الزلاجة المتحررة من الإسراع إلى أسفل المنحدر والاصطدام بالمتزلجين الآخرين.

تقوم الأربطة في تزلج الضاحية بتثبيت الحذاء فقط عند الأصابع، مع إبقاء عقب القدم حرًا لرفعه أثناء حالة رفس المشية القطرية. ولمعظم أربطة تزلج الضاحية سلسلة صفائح خلف قطعة أصابع الرجل، تدخل سلسلة الصفائح داخل أخدود في قاعدة الحذاء لتحفظ قدم المتزلج من الانزلاق عن الزلاجة.

زز- ملابس المتزلج

تجهز بصورة خاصة، بحيث تكون باعثة على الدفء ومانعة للبلل، ويجب أيضًا أن تصنع بإتقان لتكون ملائمة ولا تعوق الحركة.وتساعد مرونة الخصر وأطراف الكم والإبزيم، وربط الخطافات والأربطة المختلفة على منع دخول الثلج إلى داخل الملابس. تتكون ملابس معظم المتزلجين من طبقات لإيجاد الجيوب الهوائية التي تحبس الحرارة. يرتدي متزلجو تزلج الألب بصورة عامة ملابس أدفأ وأثقل من متزلجي الضاحية، لأن حرارة الجسم الناتجة عن التزلج في تزلج الألب تكون أقل أثناء التزلج. وتكون الملابس الداخلية حرارية، فوقها سترة صوفية

سميكة ذات ياقة منتصبة ضيقة، وسترة فرو ذات قلنسوة، وسراويل تزلج معزولة، وقفازات للماء، وقبعة، وزوج من الجوارب متوسط الثقل. يلبس متزلجو الضاحية ملابس مماثلة لكنهم يرتدون سراويل فضفاضة أكثر لتسمح بحركة أكبر. وهم يرتدون كذلك الملابس التي يمكن خلعها بسهولة. يلبس كل من متزلجي الألبي والضاحية منظار الوقاية أو النظارات الشمسية للمحافظة على العين من أشعة الشمس، ولتسمح للمتزلج بالرؤية الواضحة في طقس عاصف.

التزلج وسيلة ترويح

يعد التزلج وسيلة من وسائل الترويح المحبوبة جدًا في كثير من الأقطار، وخاصة في أوروبا وأمريكا الشمالية، وقد أصبح أيضًا رياضة رسمية في الأرجنتين وتشيلي في أمريكا الجنوبية، وكذلك في اليابان ونيوزيلندا وأستراليا.

ح- تسهيلات منطقة التزلج.

هناك آلاف المناطق للتزلج الألبي في العالم. يوجد معظم هذه المناطق في أوروبا والولايات المتحدة وكندا. ويوجد في أوروبا أكثر مناطق التزلج في العالم ترفًا وشهرة، ومن بينها سانت موريتز، في سويسرا، وأينسبروك في النمسا، وفال ديسير في فرنسا.

توفر معظم أماكن التزلج تعليمات التزلج والغذاء وخدمات الإقامة، وبها حوانيت للإيجار ولبيع أجهزة التزلج. تقام أماكن التزلج عادة في مناطق شديدة الانحدار أو جبلية مع غزارة سقوط

الثلج. وعلى أية حال يمكن أن تعمل آلات صنع الثلج على تسهيل التزلج في الأماكن التي يكون سقوط الثلج فيها قليلاً.

يتسلى كثير من الناس بتزلج الضاحية في المتنزهات والحقول المفتوحة وأماكن أخرى منبسطة أو جبلية نوعًا ما. بالإضافة إلى ذلك، هناك ممرات في أكثر أماكن التزلج الألبي، بسباقات الضاحية، تسمى مراكز السياحة.

طط- ممرات التزلج

تتدرج الممرات من المنحدرات الملساء الواسعة والهادئة للمبتدئين إلى الجبال المنحدرة والضيقة التي تصعب حتى على الخبراء. بعض الممرات وخاصة تلك التي في الولايات المتحدة، تمتد عبر منحدرات التلال التي تتطلب إزالة أشجارها قبل أن تصبح قابلة للتزلج. معظم الممرات في أوروبا تقع فوق المرتفعات ذات الأشجار التي توقَّف نموها. يتمكن المتزلجون باستعمال هذه الممرات من التجول عبر الأماكن الفسيحة.

يجب على المتزلجين أن يختاروا الممرات التي تناسب قدراتهم وأن لايتزلجوا منفردين. تعين معظم أماكن التزلج البارزة المهمة دورية تزلج محترفة لإسعاف المصابين من المتزلجين، وللتأكد من أنظمة السلامة في التزلج.

هناك مصاعد في كل أماكن التزلج لنقل المتزلجين إلى أعلى المنحدر، وتستخدم هذه المصاعد حبلاً أو سلكًا معدنيًا مجدولاً معلقًا إلى بكرة تدار بمحرك لحمل المتزلجين إلى أعلى الجبل.

تعتمد حالة الثلج في الممرات إلى حد كبير على الطقس، ومواقع مناطق التزلج والفصل المعين من السنة. يصل الضوء بصورة عامة إلى بعض الأماكن. ويُعد الثلج الجاف المسمَّى مسحوق، مثاليًّا للتزلج.حبة الثلج هي ثلج بلوري صغير يظهر غالبًا في الربيع. وأكثر حالات الثلج شيوعًا هي المسحوق المكوم، وهو ينتج من تكرر مرور المتزلجين فوق الثلج الساقط حديثًا، أو من ضغطه بوساطة آلات التهيئة الشبيهة بالدبابة.

يي- درس التزلج .

يقصِّر فترة التعلم بالنسبة للمبتدئين، ويزيد من عوامل السلامة والاستمتاع بالتزلج. غالبًا ما يأخذ المتزلجون المتمرسون الدروس، لتطوير مهاراتهم. وجميع أماكن التزلج الرئيسية فيها مدارس للتزلج.

يبدأ المبتدئون بصورة عامة التزلج لمسافة من 135-150سم، وأول ما يتعلمونه كيفية الوقوف على الزلاجتين، ثم بعد ذلك كيفية النهوض بعد السقوط. ثم يتعلمون الخطوات الجانبية على التل، والتزلج في خط متعرج عبر التل، والتزلج المستقيم بسرعة على منحدر قصير، وانعطافات بسيطة مثل الإسفين، ثم يتعلمون فيما بعد انعطافات أصعب.

كك- التزلج رياضة

يعد كأس العالم أهم بطولة لتزلج الهواة. وتمنح ألقاب كأس العالم سنويًا للفائز أو الفائزة بأكثر النقاط في سلسلة من السباقات.

تجرى السباقات في مختلف أقطار النصف الشمالي من الكرة الأرضية من ديسمبر إلى مارس. يحصل المتزلجون على النقاط على أساس المكان الذي ينهون فيه كل سباق. المتزلج الذي يجمع أكبر عدد من النقاط يعلن أنه بطل كأس العالم.

تتضمن بطولات الهواة الرئيسية الأخرى مسابقات التزلج الألبي والشمالي في البطولات العالمية للتزلج والألعاب الأوليمبية الشتوية .تقام البطولات العالمية كل سنتين في الأعوام ذات الأرقام الفردية. أما الألعاب الأوليمبية الشتوية فتقام كل أربع سنوات. يحكم الاتحاد الدولي للتزلج كل بطولات التزلج الدولية للهواة، ويرعى البطولة العالمية للتزلج أيضًا.

تقام أغلب مباريات التزلج للمحترفين في أوروبا واليابان أو الولايات المتحدة.ينال المتزلجون المحترفون جوائز مالية في المباريات النهائية.

لل- مسابقات التزلج الألبي .

تتكون معظم مسابقات التزلج الألبي من واحد أو أكثر من خمسة أنواع من السباقات: 1- سباق المنحدرات 2- سباق التعرج 3- سباق التعرج الكبير 4- سباق التعرج الأكبر 5- التزلج المتعرج المتوازي.

يتسابق المتزلج بمفرده في سباقات المنحدرات وسباق التعرّج وسباق التعرج الكبير،وسباق التعرج الأكبر. أما في التزلج المتعرج المتوازي فيتسابق متزلجان في وقت واحد في طريقين متماثلين متوازيين. يؤدي المتزلجون جولتين إلى الأسفل في طريقين متماثلين في سباق التعرج، وسباق التعرج الكبير،

وسباق التعرج المتوازي. أما في تزلج المنحدرات وسباق التعرج الأكبر فيؤدي المتزلجون جولة واحدة فقط.

ويصف الجزء الثاني من المقالة المسابقات التي تجري وفقًا لقواعد الاتحاد الدولي للتزلج، والتي تتبعها معظم مسابقات الهواة.

سباق المنحدرات. هو اختبار السرعة العالية للتزلج، ويتم في مسلك بي مهبط عمودي لمسافة 800- 1,000م لمسابقات الرجال، ومسافة 400-700م لمسابقات النساء، وتوجد بوابات التحكم كإجراء وقائي على طول المسلك. وتوجه هذه البوابات المتزلجين إلى الابتعاد عن أماكن الخطورة، وتجبرهم على تقليل سرعتهم. تتكون كل بوابة من رايتين يقوم المتبارون بالتزلج بينهما. يبلغ معدل سرعة المتسابقين المهرة في المنحدر من 95 إلى 105كم/ساعة، ويمكن أن يكملوا المسلك في 1,5-2 دقيقة.

سباق التعرج. يُظهر هذا النوع المهارة في الانعطاف بسرعة عالية. ويتضمن المسلك بوابات ذات أرقام، ويجب على كل متسابق أن يجتازها بالترتيب الصحيح. وقد رُكزت البوابات، حيث يكون على المتسابق أن يقوم بعدة انعطافات، متزلجًا في شكل متعرج. يتضمن مسلك مسابقات الرجال مهبطًا عموديًا لمسافة من 140-220م ويبلغ عدد البوابات من 55-75 بوابة. أما مسلك مسابقات النساء فيتضمن مهبطًا لمسافة 120-180م وله 45-60 بوابة. والبوابات بأبعاد فاصلة من 0,75-15م.

سباق التعرج الكبير. هو اختبار السرعة العالية بالحواجز، يضم عناصر من كل من سباق المنحدرات وسباق التعرج.

يتضمن مسلك مسابقات الرجال مهبطًا عموديًا لمسافة من-250 400م. أما مسلك مسابقات النساء فيتضمن مهبطًا لمسافة من 250-350م ويجب أن يكون في كلا المسلكين 30 بوابة أو أكثر على أن يفصل بين كل بوابتين 5م على الأقل.

سباق التعرج الأكبر. سباق وسط بين سباق المنحدرات وسباق التعرج الكبير. يتضمن مسلك مسابقات الرجال مهبطًا عموديًا لمسافة من 500-650م ومن 35-65 بوابة. ويتضمن مسلك مسابقات النساء مهبطًا لمسافة من 350-500م، وله من البوابات من 30-50 بوابة وتبلغ الفواصل بين كل بوابتين مسافة من 15-25م.

سباق التعرج المتوازي. له مسلكان أو أكثر، تشبه مسلكًا صغيرًا متعرجًا. ويبعد المسلكان عن بعضهما بعضًا مسافة من 6-7م. ولكل من مسلكي مسابقات الرجال والنساء مهبط عمودي لمسافة 80-100م، ومن 20-30 بوابة.

السباقات المشتركة. تتكون من سباق المنحدرات وسباق التعرج. ويقام السباقان دائمًا في الموقع نفسه، إلا أنهما غالبًا يقامان في أيام مختلفة.

مسابقات التزلج الشمالي .تتكون من خمس جولات. وهي: 1 -سباقات الضاحية 2- سباقات الضاحية تتابع 3-سباقات القفز 4- سباقات التزلج الشمالي المشترك 5- السباقات الثنائية.

سباقات الضاحية. تجري على مسلك يقع ثلثه على تل مرتفع وثلثه على المنحدر، والثلث الأخير على الأرض

المنبسطة، تكون مسالك مسابقات الرجال في اللقاءات الرئيسية 15،30، 50كم. أما مسالك مسابقات النساء فتكون بطول 5، 10، 20كم. يبدأ المتسابقون السباق بالتوالي بفترات فاصلة 30 ثانية. أما إذا كان عدد المتزلجين المشتركين في السباق كبيرًا، فيمكن أن يبدأ اثنان منهم في الوقت نفسه على مسارين متوازيين. ويفوز المتزلج الأسرع.

سباقات الضاحية تتابع. وفيها يتسابق كل عضو في الفريق مسافة متساوية. مثلاً الفرق المكونة من أربعة متسابقين في سباق 40كم للرجال تتابع في الألعاب الأوليمبية الشتوية، يتزلج كل عضو في الفريق مسافة 10كم، ويبدأ أول متزلج من كل فريق المباراة في الوقت نفسه.

مسابقات القفز. مسابقات محببة للمشاهدين في برامج التزلج التنافسي. يحصل المتنافسون فيها على النقاط لكل من مسافة القفز وشكل القفز الذي يؤدونه. ويكون الفوز حليف المتزلج الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط. ربما يسبق القافز باقي المتسابقين في المسافة لكنه يخسر النتيجة بسبب الهبوط بصورة غير ملائمة أو خطأ في الأسلوب. غالبًا مايقفز المتسابقون المهرة أعلى من 90م.

التزلج الشمالي المشترك. يتكون من سباق الضاحية وتزلج القفز. يتسابق المتسابقون في مسلك بطول أكثر من 15كم، ويقومون بأداء ثلاث قفزات تزلج ويحصلون على نقاط لكل نشاط، ويفوز المتزلج الذي يجمع أكبر عدد من النقاط.

المسابقات الثنائية. تضم سباق الضاحية والرماية بالبندقية. في معظم المسابقات الفردية؛ يتزلج اللاعب فوق مسلك طوله 10 أو 20كم، نصبت عليه أهداف عند نقاط مختلفة.ويجب على المتزلج أن يصوب بندقيته على هذه الأهداف من وضع الوقوف والانبطاح، ويعاقب على كل خطأ. ويفوز المتزلج الذي ينهي الطريق في أقصر مدة. وفي المسابقات الثنائية التتابعية، يتسابق أربعة متزلجين يتزلج كل منهم لمسافة 7,5كم.

مم- نبذة تاريخية

بدأ التزلج قبل آلاف السنين في شمالي أوروبا وآسيا.

تطور رياضة التزلج العصرية .بدأ التطور في منتصف القرن التاسع عشر الميلادي، عندما اخترع النرويجي المسمى سوندر نورهيم أول أربطة ثابتة.صنع نورهيم أربطته بربط القطع المفتولة من الجذور الرطبة لشجر القضبان حول حذائه.وعندما جفت الجذور أصبحت ثابتة. وقد جعلت هذه الأربطة التزلج أكثر أمانًا من الأشرطة الجلدية، وهذا وفَّر للمتزلج تحكمًا أكثر. وقد طور نورهيم حركات الانعطاف الحديثة بوساطة الأربطة المطورة.

في سنة 1896م أوجد النمساوي ماثياس زدارسكي التقنية لدفع شخص يتزلج نحو زاوية خط السقوط لضبط السرعة. خلال أوائل القرن العشرين الميلادي، قام هانز شنايدر الذي عاش في مقاطعة أرلبيرج في النمسا، بتطوير التوقف الحديث، وحركات الانعطاف على أساس تقنية زدارسكي. نظم هانز شنايدر هذه المناورات في أول طريقة منهجية لدروس التزلج .ثم أصبحت

تُعرف بتقنية أرلبيرج .وتشكل هذه التقنية الأسس لمعظم الفنون الحديثة في التزلج.

أوائل القرن العشرين الميلادي .أصبح التزلج رياضة تنافسية محبوبة باطراد. أقامت سويسرا أول سباق منظم في التزلج المتعرج عام 1921 م. وقد كانت مسابقة التزلج الشمالي ضمن مسابقات الألعاب الأوليمبية الشتوية الأولى عام 1924م. وقد بدأت المسابقات التي تسمى في الوقت الحاضر بطولة العالم للتزلج عام 1925 م. وأصبحت مسابقات التزلج الألبي جزءًا من الأوليمبياد الشتوية عام 1936م.

قاد اختراع مصاعد التزلج خلال الثلاثينيات من القرن العشرين الميلادي كثيرًا من الناس لممارسة التزلج للترويح. ولأجل استيعاب العدد المتزايد من المتزلجين، فقد تم توسيع أماكن التزلج والمنتجعات أو تطويرها.

أواسط القرن العشرين الميلادي .

استعملت فنلندا خفر التزلجة مبكرًا في الحرب العالمية الثانية (1939-1945م)، وذلك لمقاومة الغزاة السوفييت، وفي 1945م، حارب جنود التزلج الحربي بجيش الولايات المتحدة ضد الألمان على جبال إيطاليا.

وبعد الحرب، بدأ التزلج ازدهارًا جديدًا. فقد جلب الفائزون في المنافسات الدولية الانتباه مما زاد في شعبية اللعبة. وكان النجم الكبير لمسابقات الخمسينيات من القرن العشرين الميلادي هو توني سيلر من النمسا، حيث حاز ثلاث ميداليات ذهبية في

أوليمبياد 1956م. أما النجم فوق العادة لعقد الستينيات من القرن العشرين الميلادي فكان فرانسيس جين ـ كلودكيلي. وقد فاز بكأس العالم عامي 1967و 1968م وحصل على ثلاث ميداليات ذهبية في أوليمبياد 1968م.

استحوذ السويدي إنجمار ستنمارك على معظم بطولات التزلج التي أقيمت في سبعينيات وثمانينيات القرن العشرين. فخلال مشواره الرياضي حقق إنجمار 86 انتصاراً في مسابقات كأس العالم. وكانت آن ماري موسر-برول الأولى بين النساء إذ حققت 62 انتصاراً .واحتكر الإيطالي ألبرتو تومبا المركز الأول في سباقات التزلج الألبي منذ منتصف ثمانينيات القرن العشرين إلى نهاية القرن نفسه. وحققت الأمريكية بيكابو ستريت أفضل النتائج لبلادها خلال تسعينيات القرن العشرين، خاصة عندما حازت بعض الميداليات في الألعاب الأوليمبية الشتوية عامي 1994م و1998م. وظل النرويجي بيورن داهلي الذي بدأ ممارسة رياضة التزلج في نهاية ثمانينيات القرن العشرين أفضل المتزلجين في مسابقات اختراق الضاحية في تاريخ اللعبة. حقق داهلي 40 انتصاراً في مسابقات كأس العالم، وحاز ثماني ميداليات ذهبية في الألعاب الأوليمبية الشتوية.

في الوقت الحاضر، نالت بطولات التزلج شعبية كبيرة، نتيجة للتغطية الإعلامية الكاملة لمبارياتها عبر الصحافة والتلفاز مما أثار الاهتمام بالتزلج الترويحي.

12- الكاراتيه

الكاراتيه نوع من أنواع النزال الأعزل، يقوم الشخص فيه بالركل أو الضرب باليدين أو المرفقين أو الركبتين أو القدمين. ويعد الكاراتيه إحدى صور النزال الأعزل الشرقية المتعددة التي تسمى فنون الدفاع عن النفس.وتعني كلمة كاراتيه في اللغة اليابانية اليد الخالية. وتوجه معظم الضربات الهجومية في الكاراتيه إلى تلك الأجزاء من الجسم التي تسهل إصابتها كالبطن والحلق. ويمكن أن تؤدي ضربة كاراتيه إلى إصابة شخص أو حتى إلى قتله.

هناك أربعة أنواع رئيسية من الكاراتيه، هي: الصيني والياباني والكوري والأوكيناوي. وكلها تستخدم الأساليب الأساسية نفسها، غير أن كل نوعٍ يركز على مهارات معينة، وله أسلوبه الخاص في الحركة، فيركز الكاراتيه الكوري ـ مثلاً ـ الذي يسمى التايكوندو على أهمية الركل. بينما يستخدم الكاراتيه الصيني المسمى كونغ فو حركات دائرية انسيابية تختلف عن الحركات العنيفة القوية للأنواع الأخرى. ويجمع الكاراتيه الذي يدرس في الدول الغربية في الغالب بين مميزات الأنواع الأربعة الصيني والياباني والكوري والأوكيناوي.

أبرز العديد من العروض السينمائية والتلفازية، التي عرضت خلال عقدي السبعينيات والثمانينيات من القرن العشرين الميلادي، منازلات الكاراتيه في صور جذابة للمشاهدين، مما أثار الاهتمام والشغف بها. كذلك يزداد عدد الرجال والنساء الذين

يتعلمون الكاراتيه كوسيلة للدفاع عن النفس، وتقوم مئات الكليات وأندية الكاراتيه ومدارس تدريب الجيش والشرطة وجماعات المساواة بين الجنسين بتدريس الأساليب الفنية للكاراتيه. ويشارك كثير من الناس كذلك في مسابقات الكاراتيه كرياضة.

ن‌ن- التدريب على الكاراتيه

يجري عادة في صالات مغلقة، ويرتدي الطلاب والمدربون زيًا يشبه ملابس النوم (البيجامة) مكوَّنًا من قميص وسروال طويلين من القطن الأبيض بالإضافة إلى حزام ملون، ويقومون بالتدريب وهم حفاة الأقدام.

يستهل الطلاب تدريباتهم بأداء تمارين لتقوية عضلاتهم ومطها. ولتكتسب أيديهم وأقدامهم نوعًا من الخشونة، يقومون بالضرب العنيف على ألواح مدعمة باللباد ويتمرنون على أكياس للَّكم، ومع الخصوم الخياليين، وكذلك بعضهم مع بعض.

وعندما يتدربون معا، فإنهم يوقفون ضرباتهم قبل وصولها للخصم بمسافات قصيرة، أو يلمسون الخصم لمسًا طفيفًا غير مؤثر. ولا يتم الضرب بكامل القوة إلا في حالة الدفاع عن النفس فقط.

يستطيع طلاب الكاراتيه أن يرتقوا في سلم هذه اللعبة من خلال رتب متنوعة،يبلغونها بوساطة إنجازاتهم. ويرمز لكل رتبة بحزام ذي لون مختلف، فالمبتدئون يلبسون الأحزمة البيضاء، أما ذوو الخبرة فيلبسون الأحزمة السوداء. وتمنح مدارس التدريب ألوانًا مختلفة تتضمن البني، والأخضر، والأرجواني لذوي الرتب المتوسطة. ويتأهل الطلاب للرتب الأعلى بعد أن يقوموا بعرض

الأساليب الفنية التي تقتضيها الرتبة التالية أمام ممتحن معترف به أو مجموعة ممتحنين معترف بهم.

س‌س- الأساليب الفنية الأساسية للكاراتيه.

تتضمن الأساليب الفنية للكاراتيه الأوضاع أي طرق الوقوف، وطرق الصد والركل واللكم والضرب. وتتضمن الأوضاع: الوضع الخلفي، وضع القط،الوضع الأمامي وضع الفارس.

تستخدم طرق الصد لمحاولة إيقاف هجمات الخصم. وتتضمن الأساليب الفنية للركل:الركلة الأمامية، الركلة الدائرية، الركلة الخطافية، الركلة الجانبية.

ويتضمن اللكم الضربات بمفاصل أو عقد الأصبعين الأوليين في اليد (السبابة والوسطى). كما تستخدم في الضرب أجزاء أخرى من اليد، فعلى سبيل المثال، تستخدم حافة اليد المفتوحة في توجيه ضربة سيف اليد .ويتدرب الطلاب على مثل هذه الأساليب غالبًا وفق نماذج معدة مسبقًا يطلق عليها نماذج.

ويؤدي الصوت دورًا مهمًا في هذه اللعبة. فغالبًا مايصرخ المهاجم ياه ! يي آه! ليضع أقصى قوته في الضربة، وتنطلق هذه الصرخة بإخراج الهواء من الرئتين وبشد عضلات البطن، وأحيانًا يصرخ المهاجم قبل تسديد الضربات ليرّوع الخصم.

يتضمن كثير من العروض الفنية للكاراتيه استعراضات تحطيم أشياء متنوعة بالأيدي والأقدام. ولكن لا تتطلب معظم

مدارس التدريب على الكاراتيه تدريب طلابها على مثل هذه الأساليب.

ع ع- مباريات الكاراتيه .

هناك نوعان من مباريات الكاراتيه:المنافسات المقيدة، المنازلات الحرة.

يقوم المتباري في المنافسة المقيدة باستعراض نماذج متنوعة أمام هيئة تتكون من خمسة قضاة، يمنح كل قاض منهم المتباري نقاطًا تتراوح بين نقطة واحدة وعشر نقاط. ويفوز في المنافسة المتباري الذي يحصل على أعلى مجموع من النقاط.

أما في المنازلة الحرة فيخوض المتنافسان النزال دون اتباع أساليب فنية معدة مسبقًا. ويراقب كل مباراة حكم واحد وأربعة قضاة. يسجل اللاعب النقاط عندما يسدد ضربة إلى خصمه يعدها أغلبية القضاة فعَّالة. وينبغي أن تبدأ الضربة بكل القوة لكن تتوقف قبل أن تصيب الخصم في جزء من الثانية. ويمكن أن تلمس الضربات التي توجه إلى وسط الجسم الخصم لمسًا طفيفًا. لكن تمنع قواعد اللعبة توجيه الضرب إلى مناطق معينة في الجسم واستخدام ضربات كاراتيه خطيرة كثيرة.

ف ف- نبذة تاريخية

استخدم الرهبان البوذيون في الهند منذ تاريخ يعود إلى القرن الخامس قبل الميلاد نوعًا من الكاراتيه؛ ليدافعوا به عن أنفسهم ضد الحيوانات الضارية. وقد مارست جماعة يطلق عليها اسم الهوارانج خلال القرن السادس الميلادي الكاراتيه في سيلاًّ،

التي عرفت باسم كوريا فيما بعد وكان الهوارانج شبابًا يُنْتَقَوْن للتدريب؛ ليصبحوا قادة عسكريين.

تطور الكاراتيه أكثر في القرن السابع عشر الميلادي في جزيرة أوكيناوا، بعد أن أخضعت إحدى العشائر اليابانية الجزيرة لحكمها، وأصدرت تشريعات صارمة تطبق على كل من يقتني أسلحة. لذا طور الأوكيناويون كثيرًا من أساليب النزال الأعزل للكاراتيه الحديث، وانتشر الكاراتيه في اليابان بعد ذلك، بعد أن أصبحت أوكيناوا مقاطعة يابانية في عام 1879م.

صص- الكاراتيه في الدول العربية

الكاراتيه بأنواعه من الرياضات الحديثة في الدولة العربية، ولكنه انتشرت بسرعة كبيرة في كثير منها. وتحظى رياضة الكاراتيه بإقبال وشغف الكثير من الشباب والنشء في الدول العربية لممارستها وتعلم فنونها. وتعتبر كل من مصر وسوريا ولبنان والمملكة العربية السعودية في مقدمة الدول العربية التي بدأت ممارسة رياضة الكاراتيه وحققت فيها تقدمًا ملموسًا.

دخلت رياضة الكاراتيه إلى سوريا عام 1384هـ، 1964م، عن طريق شمس الدين الصوفاني الذي تعلم فنونها في اليابان ـ وقام ـ بالتعاون مع بعض اليابانيين الذين قدموا إلى سوريا بنشرها في أنحاء سوريا، ومن ثم امتد انتشارها إلى لبنان.

ودخلت رياضة الكاراتيه في المملكة العربية السعودية عام 1389هـ، 1969م عن طريق محمد الفايز القليش الذي بدأ بإدخالها في معهد التربية الرياضية وكلية قوى الأمن الداخلي

بالرياض، ومن ثم انتشرت في أنحاء المملكة كافة. وفي عام 1395هـ، 1975م، تأسس أول اتحاد رياضي يشرف على نشاط هذه الرياضة في المملكة تحت اسم الاتحاد السعودي للكاراتيه والجودو والتايكوندو، وقام هذا الاتحاد بتنظيم أول بطولة للكاراتيه في المملكة عام 1396هـ، 1976م على كأس الرئيس العام لرعاية الشباب، واستمر بعد ذلك في تنظيمها سنويًا. وتكوّن أول اتحاد مصري للكاراتيه عام 1392هـ،1972 م عمل على نشر رياضة الكاراتيه في أنحاء مصر، ودخلت هذه الرياضة كثيرًا من الأندية الرياضية، كما أدخلت ضمن برامج الكليات العسكرية وازداد عدد ممارسيها، وتطور مستوى لاعبيها بشكل ملحوظ خلال وقت قصير من بدء دخولها في مصر.

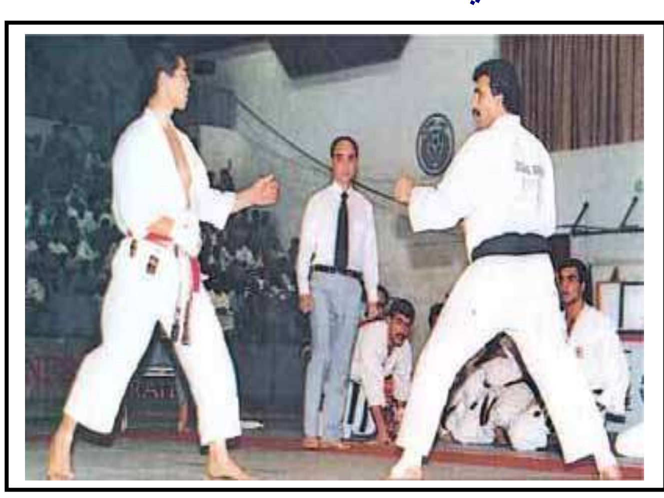
تأسس الاتحاد العربي للكاراتيه عام 1395هـ، 1975م الذي يقوم بالتعاون مع الاتحادات المحلية بالإشراف على نشاطات رياضة الكاراتيه في الدول العربية. ويقوم الاتحاد بتنظيم عدد من بطولات الكاراتيه على مستوى الدول العربية، من أبرزها البطولة العربية للكاراتيه التي تقام بانتظام. ويواصل لاعبو الكاراتيه في مختلف الدول العربية السعي لتطوير مستوياتهم وتحقيق مكانة عالمية مرموقة بين لاعبي الدول الأخرى. وقد حقق بعض الأبطال العرب في الكاراتيه انتصارات عالمية مشهودة منها: فوز كل من البطلين السعوديين عبدالله محمد عسيري، وبندر محمد القماز بالميدالية الذهبية في بطولة العالم العسكرية الرابعة للتايكوندو عام 1413هـ، 1992م، فوز البطل المصري يحيى علام بالميدالية الذهبية في كل من بطولة العالم للرجال والأولمبياد المصغرة وبطولة اليونان الدولية

للتايكوندو عام 1415هـ، 1994م، فوز الناشئ المصري كريم شريف فكري بالميدالية الذهبية في بطولة العالم للناشئين تحت 12 سنة للكاراتيه عام1415 هـ، 1994م.

حافظت الدول العربية على مكانتها العالمية من خلال الانتصارات المرموقة التي حققتها في مختلف المسابقات. فقد أحرز اللاعب المصري يحيى علام الميدالية الذهبية في التايكوندو لفوزه بالمركز الأول في بطولة العالم للتايكوندو عام 1994م. وأحرز المنتخب السعودي للتايكوندو كأس بطولة كأس الخليج للتايكوندو لفوزه بالمركز الأول في البطولة الأولى التي أقيمت عام 1996م. وأحرز اللاعب المصري تامر عبدالمنعم الميدالية الذهبية في التايكوندو لفوزه بالمركز الأول في بطولة العالم للتايكوندو التي أقيمت عام 1997م في هونج كونج. وأحرز المنتخب المصري للتايكوندو المركز الخامس في البطولة نفسها وسط 86 دولة مشاركة فيها. وأحرزت اللاعبة المصرية مروة إلهامي الميدالية الذهبية في التايكوندو لفوزها بالمركز الأول في بطولة كأس العالم للتايكوندو التي أقيمت عام 1997م بمدينة القاهرة في مصر. وأحرز المنتخب المصري للتايكوندو المركز الخامس في البطولة نفسها وسط 16 دولة مشاركة فيها. وفاز المنتخب المصري للتايكوندو بالمركز الأول على مستوى البحر المتوسط في البطولة التي أقيمت عام 1997م بمدينة روما

بإيطاليا. وفاز فريق نادي الهلال السعودي للتايكوندو بالمركز الأول في بطولة الأندية العربية للتايكوندو التي أقيمت عام 1997م في بيروت، وحقق فريق نادي المون لاسال اللبناني المركز الثاني، وفريق نادي الفارس الأردني المركز الثالث في البطولة.

وأحرز اللاعب المصري كريم شريف الميدالية الذهبية في الكاراتيه لفوزه بالمركز الأول في بطولة العالم للناشئين في الكاراتيه التي أقيمت عام 1994م بمدينة بودابست في المجر. وأحرز لاعب الجودو المصري أشرف بهجت الميدالية الذهبية لفوزه بالمركز الأول في البطولة الإفريقية العشرين التي أقيمت عام 1997م في المغرب.



13- الملاكمة

الملاكمة رياضة يتنافس فيها ملاكمان بقبضتيهما. ويرتدي كل منهما قفازات مبطنة ببطانة سميكة ويتباريان في حيّز مربّع الشكل محاط بحبال، يسمى الحَلْبة. والمباراة الجيدة بين ملاكمين متكافئين هي عرض سريع وعنيف للقوة والمهارة. يكيل كل من الملاكمين لكماتٍ قوية للآخر ويحاول أن يكسب المباراة بالنقاط، أو بضرب منافسه ضربة قوية يصرعه فيها، أو يرغمه على الاستسلام والانسحاب من المباراة. وفي نفس الوقت، على كل ملاكم أن يقي رأسه وجسمه من لكمات الملاكم الآخر بالمراوغة وصد الضربات. ويمكن أن يمتد مدى الحركة، ليشمل جميع أركان الحلبة، حيث يتمايل الملاكمان هنا وهناك ويضغطان للأمام لإيجاد ثغرات لتسديد الضربات.

يجب أن يكون الملاكم الجيد قويًا، وسريعًا، وماهرًا، ويتمتع بلياقة بدنية ممتازة. ويجب أن يمتلك أيضًا الشجاعة والتصميم على الكفاح برغم الألم والإنهاك الشديدين. يتبارى الملاكمون هواة أو محترفين. ويتنافس معظم الهواة كأعضاء في منظمة أو فريق، ويلاكم البعض في بطولات. ولايقبل الهواة مكافآت لقاء مبارياتهم. أما المحترفون فيلاكمون من أجل المال وكثيرًا مايطلق عليهم الملاكمون المتكسبون.

بدأت رياضة الملاكمة منذ آلاف السنين، وكانت في معظم تاريخها رياضة غاية في القسوة والوحشية. أما الملاكمة العصرية فقد نعمت بشعبية كبيرة منذ العشرينيات وحتى

الأربعينيات من القرن العشرين. إلا أن اهتمام المشاهدين بها ضعف بعد ذلك. وفي الوقت الحاضر، تستأثر بطولات صفوة المحترفين والمنافسات في الألعاب الأوليمبية فقط باهتمام واسع الانتشار.

وجِّهت انتقادات للملاكمة بوصفها رياضة خطرة. فقد عانى بعض الملاكمين من إصابات دائمة إثر لكمات على الرأس، بل إن بعض الملاكمين لقوا حتفهم نتيجة لكمات تلقوها أثناء مباريات الملاكمة.

ق‌ق- أنظمة الملاكمة

يَصِفُ هذا الجزء قواعد الملاكمة المتَّبعة في المنافسات الدولية والألعاب الأوليمبية. وتختلف الأنظمة إلى حد ما بين ملاكمة الهواة وملاكمة المحترفين.

تصنيف الأوزان. يتنافس الملاكمون في فئات أو أقسام وفقا لأوزانهم. فلكي يلعب الملاكم في فئة معينة، ينبغي أن لايزيد وزنه على الحد الأقصى للوزن المحدد لتلك الفئة.

فئات أوزان المحترفين

تصنيف الوزن لجمعية الملاكمة العالمية	تصنيف الوزن لمجلس الملاكمة العالمي	الوزن رطل
الثقيل	الثقيل	أكثر من 190

المطوف	المطوف	176 - 190
خفيف الثقيل	خفيف الثقيل	169 - 175
فوق خفيف المتوسط	فوق خفيف المتوسط	161 - 168
المتوسط	المتوسط	155 - 160
المتوسط	فوق الوسط	148 - 154
الوسط	الوسط	141 - 147
الوسط الأصغر	فوق الخفيف	136 - 140
الخفيف	الخفيف	131 - 135
الخفيف الأصغر	فوق الريشة	127 - 130
الريشة	الريشة	123 - 126
الريشه الأصغر	فوق الديك	119 - 122
الديك	الديك	116 - 118
الديك الأصغر	فوق الذبابة	113 - 115
الذبابة	الذبابة	109 - 112

الذبابة الأصغر	خفيف الذبابة	106 - 108
الوزن الأولي	القشة	تحت 106 رطل

الحَلْبة

.منصة مربعة الشكل. تتراوح مقاسات كل جانب منها من 4,9 م إلى 7,3 م.يختار الملاكمان في مباريات بطولات المحترفين حجم الحلبة ضمن هذه الحدود بموافقة لجنة الملاكمة المحلية. تحاط الحلبة بثلاثة حبال على الأقل مربوطة بقائم في كل ركن. ويغطي أرضية الحلبة غطاء من قماش التيل ينبسط فوق طبقة من المطاط الرغوي. ترتفع أرضية الحلقة عن سطح ساحة النزال من 0,9 م إلى 1,2 م.

المعدات

يلف الملاكم يديه برباط من قماش ناعم، ويرتدي فوق الأربطة قفازي جلد مبطنين. حيث يعمل القفازان على تليين وقع لكماته، ويساعدان على وقاية يديه وكذلك وقاية منافسه من الإصابات.

يرتدي الملاكمون سراويل رياضة قصيرة، وأحذية خفيفة تشد بأربطة ويصل ارتفاعها إلى مافوق الكاحل. ويحمي واقي اللثة المصنوع من المطاط القاسي الأسنان وكذلك يحمي الواقي البلاستيكي الأعضاء التناسلية. يرتدي الهواة والمحترفون خوذات

جلدية واقية عند التدريب. وقد يرتدي الهواة أيضًا خوذات واقية في المنافسات، غير أن المحترفين لايفعلون ذلك. وتغطي الخوذة مؤخرة الرأس والصدغين والأذنين.

الفترات الزمنية .

تُسمى فترات مباراة الملاكمة جولات. تدوم كل جولة دقيقتين، أو ثلاث دقائق في مباريات الهواة. وتدوم الجولات في مباريات المحترفين الرئيسية ثلاث دقائق. وتمنح فترة راحة مدتها دقيقة واحدة بين الجولات في جميع المباريات.

يمكن جدولة مباريات المحترفين، لتشمل من 4- 15جولة. وتستمر معظم بطولات المحترفين 12 أو 15 جولة. وتدوم مباريات الهواة من 3 إلى 6 جولات. وتجدول جميع بطولات الهواة لعدد 3 جولات.

إداريو المباراة .

يكون الحكم هو الشخص الوحيد داخل الحلْبة أثناء الجولة بالإضافة إلى الملاكمين. وعليه أن يستوثق من أن الملاكمين يمتثلان للقواعد. يقوم الحكم بإنذار الملاكم الذي ينتهك القواعد، وقد يُحرم ملاكم من الاشتراك في مباراة لارتكابه مخالفة خطيرة، أو مخالفات كثيرة. في بريطانيا، يسجل الحكم وحده الملاكمات الاحترافية. أما في الولايات المتحدة الأمريكية وفي أماكن أخرى، فإن الحكم واثنين من القضاة يجلسان على جانب الحلقة يتولون تسجيل مباريات الملاكمات الاحترافية. أما المباريات الأوليمبية ومباريات بطولة الهواة فتتطلب وجود خمسة

قضاة. ويتعهد الميقاتي الوقت ويقرع الجرس إيذانًا ببدء وانتهاء كل جولة. ويوجد طبيب في كل مباراة لكي يوفر العلاج الطبي، وليشير على الحكم بمدى خطورة حالة ملاكم مصاب.

الفوز بالمباراة

يفوز الملاكم بالمباراة، إما بالضربة القاضية، أو بالضربة القاضية الفنية، أو بقرار. وقد تنتهي أحيانًا مباراة محترفين بالتعادل بدون إعلان فوز أي من الملاكمين. ولايمكن أن تنتهي مباريات الملاكمة بين الهواة بالتعادل. ففي مباريات الهواة المتقاربي المستوى، يمكن أن يفوز الملاكم الذي يُظهر أداءً أحسن، أو يرتكب أخطاء أقل.

الضربة القاضية.

تحدث الضربة القاضية عندما يكبو أحد الملاكمين ولايستطيع النهوض في غضون 10 ثوان وفقًا لعد الحكم. وإذا انتهت الجولة بينما لايزال الملاكم في حالة كبوة، ولكن قبل مرور 10 ثوان، يكون الملاكم قد حماه الجرس.

الضربة القاضية الفنية.

تحدث الضربة القاضية الفنية عندما يظهر من حالة الملاكم البدنية، أنه غير قادر على الاستمرار في الملاكمة. ويمكن أن يتّخذ هذا القرار الحكم، أو الطبيب الموجود بجانب الحلقة، أو الملاكم نفسه، أو مساعدو الحكم.

القرار.

يصدر القرار عندما يلعب ملاكمان عدد الجولات المقررة دون ضربة قاضية، أو ضربة فنية قاضية. يقرر الإداريون المختصون عندئذ من هو الفائز. وفي المباريات الاحترافية، يمكن أن يعلن الإداريون التعادل في المباراة. وقد يكون القرار بالإجماع مع اتِّفاق جميع الإداريين على الفائز. أو أن يكون القرار بالأكثرية ويكون النصر من نصيب الملاكم الذي حُكِم له بالفوز وفقًا لقرار الأكثرية.

يستند القرار إما إلى نظام الجولات أو إلى نظام تسجيل النقاط.ففي نظام الجولات يقرر الإداريون منفردين بعد كل جولة، أي الملاكمين فاز بتلك الجولة، أو ما إذا كانت تعادلاً. وفي نهاية المباراة يصوّت كل إداري للملاكم الذي حكم بفوزه في معظم الجولات.

أما في نظام النقاط، فيقوم الإداريون منفصلين بمنح كل ملاكم عددًا من النقاط بناءً على أدائه. وفي نهاية المباراة يجمع كل إداري جميع النقاط التي سجلها لكل ملاكم. ويفوز بالمباراة الملاكم الذي يقرر غالبية الإداريين، أنه فائز في المباراة.

تُبنى جميع القرارات في المباريات الدولية للهواة على نظام الـ 20 نقطة ـ صحيحة .يمنح كل إداري الملاكم الفائز في الجولة 20 نقطة. ويمنح الملاكم الخاسر 19 نقطة أو أقل، يتوقف ذلك على تقدير الإداريين لأدائه. وإذا اعتبرت الجولة متعادلة، يمنح كل ملاكم 20 نقطة.

رر- قواعد الملاكمة .

لايجوز للملاكم أن يضرب تحت الحزام، أو خلف الرأس، أو أن يضرب منافسه أثناء سقوطه على الأرض، حتى ولو كان على ركبة واحدة .وتسمى مثل هذه التصرفات أخطاء .وتتضمن الأخطاء الأخرى الرفس والعرقلة أو التصارع أو المسك، أو ضرب عين المنافس بإبهام القفاز، أو الضرب بالساعد أو بجانب القفاز أو النطح بالرأس أو استخدام المرفقين. يوجه الحكم إنذارًا للملاكم الذي يرتكب خطأ ويخسر نقاطا. وقد يؤدي ارتكاب أخطاء إلى حرمان الملاكم من الاستمرار في المباراة.

عندما يصاب ملاكم بالضربة القاضية، يجب على منافسه أن يذهب إلى أبعد ركن محايد(أحد الركنين الذين لايشغلهما أيٌّ من الملاكمين بين الجولات). وعندئذ يبدأ الحكم العد. فإذا نهض الملاكم المطروح أرضًا، ينتهي العد. عندما يكبو الملاكم في مباريات الهواة وبعض مباريات المحترفين، فيجب أن يعد الحكم عليه ثماني عدات إجبارية إذا سقط ملاكم في مباراة للهواة ثلاث مرات على الأرض في جولة واحدة، فإن منافسه يفوز بالمباراة بالضربة القاضية الفنية. وتنطبق نفس القاعدة أيضًا على كثير من مباريات المحترفين.

شش- مهارات الملاكمة

مع مضي الوقت، يطوِّر كل ملاكم أسلوبه الخاص في الملاكمة. إلا أن جميع الملاكمين يستخدمون نفس أساليب الهجوم والدفاع. ففي الحلبة، يتخذ الملاكم وقفة قوامية تساعده على التحرك بسرعة وسهولة. وفيها يُبقِي الملاكم الذي يستعمل يده

اليمنى عادة جانبه الأيسر في اتجاه منافسه ويقف وقدماه متباعدتان بمقدار عرض كتفيه تقريبًا. يحتفظ الملاكم بقبضته اليسرى أمام الكتف اليسرى بمسافة قصيرة، وقبضته اليمنى على يمين الذقن .ويحافظ على بقاء مرفقيه مضمومتين إلى جسمه لحماية الضلوع. يتخذ كثير من الملاكمين الذين يستعملون يدهم اليسرى عادة هذه الوقفة نفسها، مع أن بعضهم يعكسها. والوقفة الأساسية تضع الملاكم في أفضل وضع، لتفادي لكمات منافسه، أو لصدها ولتوجيه لكمات مؤثرة.

يستخدم الملاكم أنواعًا متباينة من المخادعة والمجموعات لإيجاد ثغرات تنفذ منها لكماته. والمخادعة لكمة وهمية. فقد يوجه الملاكم لكمة وهمية بيده اليسرى ثم يكيل لمنافسه ضربة ساحقة بيده اليمنى. أما مجموعة اللكمات، فتتألف من لكمتين، أو أكثر من اللكمات المتتابعة.

يبقى الملاكمون الجيدون في لياقة بدنية عالية. فهم يؤدون كثيرا من نشاط الطريق أي الركض والعدو- لتطوير قوة التحمل. كما يمارسون الوثب لتحسين حركات أقدامهم، ويطورون قدراتهم على اللكمة باستخدام كرات الملاكمة المترددة. وعند التدريب استعدادًا لمباراة، يتدرب الملاكمون تحت ظروف تنافسية عن طريق الملاكمة مع ملاكمين زملاء.

تـت- ملاكمة المحترفين

التمويل

يتبارى الملاكمون المحترفون لكسب الأموال فـي مباريـات ينظمهـا متعهـدو الحفـلات الرياضـية. وقـد يكـون مـنظم الحفلـة الرياضية فردا أو شركة. يستأجر المتعهد ميدانًا للتنـافس أو ملعبـا مـدرجًا، ويتفـق علـى المبلـغ المطلـوب دفعـه لكـل ملاكـم، ويبيـع التذاكر، ويقوم بجميع الترتيبـات الضـرورية الأخـرى.وقد يتسـنى للمتعهد أن يبيع للتلفاز والإذاعة حق نقل المباريات المهمة.

يجـدول المتعهـد عـدة مباريـات لتجـري فـي نفـس الليلـة. وتكون أبرز المباريات في الجدول المباراة الرئيسية بين ملاكمين من ملاكمـي القمـة. وتـأتي قبل المبـاراة الرئيسية عدة مباريـات تمهيديـة بـين ملاكمـين أقـل أهميـة. وتجـدول معظـم المباريـات التمهيدية لأربع أو ست جولات.

يكـون لمعظـم الملاكمين المحتـرفين مـديرو أعمـال يتولـون إدارة شـؤون أعمـالهم .فالمـدير يعقـد الاتفاقيـات مـع متعهـدي الحفلات الرياضية لإقامة المباريات، ويتعاقد مع موظفي الملاكم، ويجهز معسكر التدريب. ويكسب مدير الأعمال أموالا تصـل إلـى ثلث الجائزة المالية. ويشمل موظفو الملاكم مدربا ومساعد مدرب أو مساعدين أو ثلاثة. يقوم المدرب بتدريب الملاكم علـى أسـاليب الملاكمـة، ويوجـه خطـة الملاكمـة الاسـتراتيجية أثنـاء المباريـات. ويقدم المساعدون العون للملاكم بين جولات المباراة.

يـدفع متعهـدو الحفـلات الرياضـية للملاكمـين الأقـل خبـرة أجـورًا محـددة. أمـا الملاكمـون المشـهورون، فيتلقـون عـادة نسـبة

مئوية من الشباك،المبلغ المدفوع للتذاكر ويشاركون أيضًا في أرباح مبيعات أي حقوق لنقل الحفل.

التنظيم .

تُعد جمعية الملاكمة العالمية، ومجلس الملاكمة العالمي المنظمتين الدوليتين اللتين توصيان بالقواعد لأعضائهما. وتحدد كل منظمة قائمتها الخاصة بالبطولات العالمية. وغالبًا ماتختلف قائمتا المنظمتين. وتسمح جمعية الملاكمة العالمية، ومجلس الملاكمة العالمي للملاكمة بحمل الملاكم لبطولة واحدة في نفس الوقت.

ثث- الملاكمة في بريطانيا وأيرلندا

تعد ملاكمة كل من الهواة والمحترفين رياضة شعبية في بريطانيا وأيرلندا، ومع ذلك فقد انخفضت شعبيتها خلال السبعينيات والثمانينيات من القرن العشرين، عندما تحوّل بعض الملاكمين الهواة إلى رياضة الجودو والكاراتيه بدلا منها. يوجد في بريطانيا وأيرلندا أكثر من 20,000 ملاكم هاو، وأكثر من 700 ملاكم محترف.

يوجد في بريطانيا هيئتان مسؤولتان عن تنظيم الملاكمة، جمعية الملاكمة للهواة، وهي للملاكمين الهواة، ومجلس مراقبة الملاكمة البريطاني، وهو للملاكمين المحترفين.

ملاكمة الهواة .

يوجد في بريطانيا وأيرلندا أكثر من 1,000 نادي ملاكمة للهواة. وتقوم هذه الأندية بتوفير تسهيلات تعليم وتدريب

الملاكمين الناشئين. تقوم جمعية الملاكمة للهواة التي تأسست عام 1880م بتنظيم مباريات الملاكمة الوطنية والدولية للهواة. وتدير جمعية الملاكمة الأيرلندية الملاكمة في أيرلندا الشمالية وجمهورية أيرلندا.

خخ- ملاكمة المحترفين .

يصبح كثير من الملاكمين الهواة مع مرور الوقت محترفين. ويعد مجلس مراقبة الملاكمة البريطاني الذي تأسس عام 1929م، السلطة العليا لملاكمة المحترفين.ومن أجل أغراض إدارية، قسَّم المجلس بريطانيا إلى ثماني مناطق، لكل منها مجلس تضع مجالس المناطق التوصيات وترفعها إلى السلطة المركزية. هذا ولاتوجد في جمهورية أيرلندا ملاكمة محترفين.

يجب على الملاكم المحترف الحصول على رخصة لممارسة الملاكمة. وعندما يقدم طلبًا، أو يعيد التقديم للحصول على رخصة سنوية، فإنه يخضع لفحص طبي كامل. وحينما يصاب ملاكم بالضربة القاضية، يوقف عن اللعب لمدة 28 يومًا لاسترداد عافيته.

يُمنح حزام لونسديل لكل فائز بلقب بطولة الملاكمة البريطانية. ويصبح الحزام مِلْكًا له إذا دافع بنجاح عن لقبه مرتين. لقد نجح "المدفعي" بيلي ولز في الاحتفاظ بلقبه بطلا للوزن الثقيل 14 مرة.

ومن ضمن الأبطال العالميين البريطانيين الشهيرين: جون كونتيه (وزن خفيف الثقيل)،بوب فيتزسيمونز (وزن الثقيل)، لويد

هونيجان (وزن الوسط)، فريدي ميلز (وزن خفيف الثقيل)، راندولف توربن (وزن المتوسط).

أما الملاكم الأيرلندي باري مكجوغان فقد كان بطل العالم في وزن الريشة عامي1985 م و1986م.

ذذ- الملاكمة في أستراليا ونيوزيلندا

تُعد ملاكمة كل من الهواة والمحترفين رياضة شعبية أيضًا في أستراليا ونيوزيلندا.

ضض- المنظمات

يتنافس اتحاد الملاكمة الأسترالي الذي تشكل عام 1967م مع مجموعة الملاعب المدرجة المحدودة التي تشكلت عام 1914 على تنظيم ملاكمة المحترفين في أستراليا. وينظم اتحاد الملاكمة للهواة الأسترالي الذي تشكل عام 1924م ملاكمة الهواة في أستراليا وفي نيوزيلندا، ويتنافس مجلس الملاكمة النيوزيلندي وجمعية جنوب المحيط الهادئ على تنظيم الملاكمة.

فاز بالألقاب العالمية ثمانية ملاكمين أستراليين وملاكم نيوزيلندي واحد من بين صفوف المحترفين وهم الأستراليون : جيمي كاروثرز(وزن الديك)، ليستر إليس(وزن الخفيف الأصغر)، جوني فاميكو(وزن الريشة) ،جيف فينيش (وزني الديك والريشة)، يونج جريفو(وزن الريشة)، روكو ماتيولي (وزن المتوسط الأصغر)، باري مايكل (وزن الخفيف الأصغر)، ليونيل روز(وزن الديك) والملاكم النيوزيلندي الطوربيد بيل ميرفي بطل وزن الريشة.

غغ- تاريخ الملاكمة في أستراليا .

كان الملاكمون الأوائل في أستراليا سجناء منفيين من بريطانيا وأبعِدوا عنها إلى أستراليا في مطلع القرن التاسع عشر الميلادي.

ولقد عُرف لاري فولي بأنه أبو الملاكمة الأسترالية حيث درّب الكثير من الملاكمين المشهورين خلال الثمانينيات والتسعينيات من القرن التاسع عشر الميلادي، وفي جملتهم، فرانك سلافان، وجيم هول، وجيم بارون، وبيتر جاكسون، ويونج جريفو، ولقد شجع فولي المباراة التي أقيمت بين جريفو ومورفي عام 1890م، وكانت أول مباراة تقام في أستراليا للفوز بلقب عالمي.

بدأ هوج دي ماكنتوش حقبة جديدة في الملاكمة الأسترالية عندما أقام ملعب سيدني المدرَّج لاقامة مباراة على اللقب العالمي للوزن الثقيل بين البطل تومي بيرنز من كندا والأسترالي بيل سكوايرز. حيث فاز بيرنز بالضربة القاضية بعد 13 جولة في 24 أغسطس عام 1908م. وقد حطمت المباراة التي أُقيمت بين جيمي كاروثرز وهنري بابي جولت، على أرض سيدني الرياضية، للفوز بلقب وزن الديك العالمي، الأرقام القياسية لعدد الحاضرين والمبالغ المدفوعة في شباك دفع التذاكر. إذ حضر حوالي 32,500 شخص، دفعوا 84,000 دولار أسترالي ليشاهدوا كاروثرز وهو يفوز بالبطولة.

الملاكمة في الدول العربية.تعتبر الملاكمة من الرياضات التي ظهرت في الدول العربية في وقت مبكر من القرن العشرين

الميلادي. فقد ظهرت لأول مرة في مصر عام 1910م، وتكوَّن أول اتحاد مصري للملاكمة للهواة عام 1923م. وكان أول اشتراك لملاكمين مصريين في الدورات الأوليمبية في الدورة الأوليمبية التي أقيمت في باريس عام 1924م، حيث شاركت فيها مصر بملاكم واحد. وتمارس الملاكمة في كثير من الدول العربية تحت إشراف اتحادات مستقلة بها أو ضمن اتحادات مشتركة. ففي المملكة العربية السعودية تنضوي رياضة الملاكمة تحت لواء الاتحاد العربي السعودي لألعاب القوى الذي أنشئ عام 1400هـ، 1979م ويرعى ثلاث رياضات أخرى بجانب الملاكمة وهي: المصارعة، ورفع الأثقال، وكمال الأجسام. وشاركت المملكة العربية السعودية في بعض البطولات المهمة ببعض الملاكمين، ومنها دورة الألعاب الوطنية التي أقيمت في باكستان عام 1404هـ 1983م حيث شاركت فيها المملكة بملاكمَيْن، كما شاركت بستة ملاكمين في البطولة العربية للمنتخبات الوطنية التي أقيمت في بغداد عام 1404هـ ، 1983م أيضًا. ويرعى نشاطات الملاكمة التي تقام على مستوى الدول العربية الاتحاد العربي للملاكمة الذي تأسس عام 1960م، وينظم كثير من البطولات العربية المتنوعة. وقد حاز البطل العربي اليمني نسيم حميد بطولة العالم في وزن الريشة في سبتمبر 1995م بعد أن هزم خصمه الملاكم الويلزي بالضربة القاضية في الجولة الثانية. وقد أقيمت المباراة في ويلز.

وواصل الملاكم نسيم حميد انتصاراته في جميع المنافسات التي خاضها، فقد حافظ على سجله خاليًا من الهزائم حتى نهاية عام 2000م، حيث بلغ عدد المباريات التي لعبها منذ احترافه 30

مباراة فاز في جميعها بالضربة القاضية ما عدا ثلاث منها فاز فيهما بالنقاط، وتغلب على جميع من تحدوه في بريطانيا وأمريكا وظل محتفظًا باللقبيْن العالميْين للملاكمة في وزن الريشة: لقب جمعية الملاكمة العالمية؛ ولقب مجلس الملاكمة العالمي. يذكر أن حميد كان قد تلقى أول خسارة له من منافسه ماركو باريرا في لاس فيجاس في 7 أبريل 2001م. ثم عاد ليكسب بطولة العالم لوزن الريشة في مايو2002 م.

وعلى نفس الدرب حقق الملاكم خالد رحيلو المغربي الأصل، الفرنسي الجنسية، حديثًا، لقب جمعية الملاكمة العالمية لوزن فوق الخفيف بعد فوزه على الملاكم الأمريكي مارتي باكوبوفسكي في المباراة التي أقيمت بينهما عام 1997م بمدينة الدار البيضاء بالمغرب.

كذلك فقد كان للملاكمين العرب حضور ملموس في دورة الألعاب الأوليمبية السادسة والعشرين التي أقيمت عام 1996م في مدينة أتلانتا بأمريكا، حيث أحرز الملاكم الجزائري حسين سلطان ميدالية ذهبية. وفاز المغربي الطاهر التمسماني ببرونزية وزن 57 كجم، والجزائري محمد علالو ببرونزية وزن 63,5 كجم في دورة الألعاب الأوليمبية التي أقيمت بسيدني عام 2000م. و كان للملاكمين العرب حضورهم أيضاً في ألعاب أثينا الأوليمبية عام 2004م، فقد فاز المصريون: محمد علي بفضية وزن فوق 91 كجم، ومحمد السيد الباز ببرونزية وزن 91 كجم، وأحمد إسماعيل ببرونزية وزن 81 كجم، بينما حقق السوري ناصر الشامي برونزية وزن 91 كجم.

ظظ- نبذة تاريخية

العصور القديمة

تُعد الملاكمة واحدة من أقدم الرياضات المعروفة، حيث تُظهر النقوش الحجرية أن السومريين، الذين عاشوا فيما يعرف الآن بالعراق، مارسوا الملاكمة منذ خمسة آلاف سنة مضت على الأقل.

كانت الملاكمة مشهدًا وحشيًا في بلاد الإغريق القديمة. حيث كان يجلس شابان على حجرين مستويين متقابلين وجهًا لوجه، وقبضاتهم ملفوفة بسيور جلدية ٍشرائط من الجلد وعند إعطاء الإشارة، يبدأ كل منهما بضرب الآخر إلى أن يسقط أحدهما إلى الأرض فاقد الوعي. بعدئذ يستمر الرجل الآخر بضرب منافسه حتى يموت.

وكان الرومان يقدمون أيضا للجمهور مباريات وحشية. فكان الملاكمان يلبسان على أيديهما وسواعدهما قفازات من أشرطة جلدية مثقلة بالرصاص تتكون من أشرطة جلدية مكسوة بصفائح معدنية. وكان مصرحا للملاكمين بالوقوف والتجول ضمن حيّز صغير.وبمرور الزمن، أصبحت هذه الرياضة في غاية الهمجية لدرجة جعلت الرومان، يمنعون استخدام تلك القفازات. وفي القرن الأول قبل الميلاد، منعوا الملاكمة كليا.

أأأ- بداية الملاكمة الحديثة

اختفت الملاكمة تقريبًا كرياضة حتى أواخر القرن السابع عشر الميلادي، حتى عادت للظهور في إنجلترا. لكنها ظلت

رياضة قاسية، إذ إنَّ كثيرًا من الملاكمين، أصبحوا معاقين أو أصيبوا بالعمى، أو لقوا مصرعهم.

في مطلع القرن الثامن عشر الميلادي، أدخل جيمس فيج، أحد أشهر الرياضيين الإنجليز، الملاكمة الحديثة وكانت الملاكمة في عهد فيج تشتمل على كثير من المصارعة. فأصبح فيج ناجحًا بالملاكمة بدلا من المصارعة. وافتتح في عام 1719م، مدرسة للملاكمة في لندن وبدأ يدرس أسلوبه في الالتحام عاري البراجم ¸أي بدون قفازات.·

كانت قواعد الملاكمة التي وضعها فيج، تتسم بالقسوة. فمثلاً كانت إحدى القواعد تنصّ على أن يواصل الملاكمان الملاكمة بدون فترات راحة، إلى أن يعجز أحدهما عن الاستمرار. وفي عام 1743م أدخل جاك بروتون، الملاكم الإنجليزي الشهير، قواعد جديدة.وبموجب قواعد بروتون، كانت تنتهي الملاكمة عندما يسقط أحد الملاكمين على الأرض ولايستطيع النهوض خلال 30 ثانية. إلا أن المباريات استمرت مع ذلك. وقد أصبحت قواعد بروتون، بعد إدخال بعض الإضافات، معايير قياسية لجميع المباريات. وكانت تعرف باسم قواعد حلبة جائزة لندن وساعدت في جعل الملاكمة أقل وحشية.

من الملاكمة دون قفازات إلى القفازات

جرت أول مباراة في بطولة دولية في 17 أبريل 1860م في فارنبره كومون في إنجلترا. حيث نازل توم سايرز من إنجلترا جون هينان من الولايات المتحدة. كان سايرز آنذاك، وهو ذو وزن متوسط صغير، ينازل ملاكما في الوزن الثقيل، وقد

تضـررت ذراعـه اليمنـى علـى نحـو خطيـر فـي وقـت مبكـر مـن المبـاراة. لكنـه بقـي واسـتمر يلاكـم 42 جولـة مرهقـة. عنـد هـذا الوقـت، قطـع الجمهـور الحبـال وتـدخلت الشـرطة. وأُعلـن تعـادل الطـرفين فـي المباراة.

يتفق معظم الخبراء علـى أن جيم مـايس أول ملاكم حـديث يسـتخدم الأسـلوب العلمـي فـي الملاكمـة فـي إنجلتـرا. وقـد نـال البطولة البريطانية في عام 1861م، وأصبح بطلاً عالميًا بموجب قواعد حلبة جائزة لندن في عام 1870م.

وفي منتصف ستينيات القرن التاسع عشر الميلادي اقتـرح ماركيز كوينزبري، وهو رياضـي إنجليزي، قانون ملاكمـة جديداً مكونا من 12 قاعدة. واستخدمت قواعد كوينزبري لأول مرة عام 1872م وطُبقت في كافة أنحـاء العـالم منذ ذلك الحين بعد إدخـال تغييـرات طفيفـة عليهـا. وتقضــي القواعـد أن يرتـدي الملاكمـان القفازات. كمـا تنص أيضًـا علـى أن تكون الملاكمـة فـي جولات، مـدة كل منهـا ثـلاث دقـائق مع فتـرة راحـة لمدة دقيقـة واحدة بـين الجولات. كما تقضـي القواعد كذلك بعدم ضـرب الملاكم، إذا كـان فـي حالـة كبـوة علـى ركبـة واحـدة، ويجـب أن يُعطـى الملاكـم المطـروح أرضًـا مـدة 10 ثـوان ليعـود واقفًـا علـى قدميه.

فـي عـام 1882م، حصـل الملاكـم الأمريكـي جـون ل. سوليفان على البطولة العالمية للملاكمة بدون قفـازات. لكنـه أدرك أن الملاكمة بدون قفازات ليس لهـا مستقبل. لذلك انضـم سـوليفان

لمجموعة مسرح متجول، وقدَّم للجمهور مباريات ملاكمة بالقفازات في كل مكان من الولايات المتحدة.

خلال العقد التاسع من القرن التاسع عشر الميلادي، كان سوليفان يغيب عن الظهور على المسرح، بين الحين والحين، ليدافع عن بطولته للملاكمة بدون قفازات. وقد دافع عن اللقب لآخر مرة عام 1889م، عندما هزم جاك كيلرين في الجولة 75. وكانت هذه المباراة هي آخر بطولة عالمية في الوزن الثقيل بدون قفازات. وفي عام 1892م تلاكم سوليفان مع جيمس ج. كوربيت لتحديد بطولة الوزن الثقيل باتباع قواعد كوينزبري. وقد هزم كوربيت سوليفان بالضربة القاضية في الجولة الـ 21.

مطلع القرن العشرين الميلادي

في عام 1921م هزم بطل الوزن الثقيل الأمريكي جاك دمبسي متحديه الفرنسي جورج كاربنتر على البطولة العالمية، وتربع دمبسي على عرش بطولة الوزن الثقيل من عام 1919م حتى عام 1926م حين هزمه جيني توني وانتزع منه اللقب.

وعندما تقابل دمبسي وتوني في مباراة ثانية عام 1927م، دفع أكثر من 100,000 شخص مبلغ 2,658,660 دولارًا أمريكيًا ليشاهدوا المباراة ، ويُعد هذا رقمًا قياسيًا في ذلك الوقت، وقد كسب توني المباراة بالنقاط.

أصبح جو لويس أحد أكثر الملاكمين شهرة في مطلع القرن العشرين. حيث حمل لقب الوزن الثقيل لأطول فترة من أي ملاكم آخر، وذلك من عام 1937م إلى أن اعتزل الملاكمة في عام 1949م. وعاد لويس من اعتزاله في عام 1950م للملاكمة،

ولكنه خسر بطولة الوزن الثقيل أمام إزارد تشارلز. وفاز بعد ذلك في عدة مباريات. وفي عام 1951م، في آخر مباراة له، تلقى لويس الضربة القاضية من روكي مارشيانو.

أواسط القرن العشرين الميلادي

كان أرتشي مور، وشوجر راي روبنسون، وروكي مارشيانو، أشهر ثلاثة ملاكمين خلال العقد السادس من القرن العشرين الميلادي. فقد حمل مور لقب بطل وزن خفيف الثقيل من عام 1952م إلى عام 1961م. أما روبنسون فكان بطل وزن الوسط من عام 1946م إلى 1951م وثابر بعدئذ ليفوز بتاج وزن المتوسط خمس مرات، في حين كان مارشيانو بطل الوزن الثقيل من عام 1952م إلى عام1956م، وفاز في جميع مباريات المحترفين الـ 49 التي لعبها.

من جهة ثانية، انخفض الحضور في مباريات الملاكمة خلال العقد السادس من القرن العشرين الميلادي، مع تزايد انتشار التلفاز. وأصبح الكثير من المشجعين يفضلون مشاهدة المباريات الرئيسية على شاشات التلفاز على الحضور ومشاهدتها شخصيًا. ونتيجة لذلك، أُجبرت نوادي الملاكمة الصغيرة التي يبدأ فيها كثير من الملاكمين أول عهدهم بالملاكمة على التوقف عن العمل. ومع مرور الزمن أخذ الاهتمام الشعبي العام بالملاكمة بالتناقص إلى الحد الذي أصبحت لاتنقل بالتلفاز سوى بعض مباريات البطولة فقط.

ب‌ب‌ب- التطورات الحديثة.

أضحى محمد علي كلاي واحدًا من أبرز الملاكمين النابضين بالحيوية في تاريخ الملاكمة وساعد بروزه على إثارة تجديد الاهتمام بهذه الرياضة خلال ستينيات وسبعينيات القرن العشرين. فلقد فاز محمد علي كلاي بلقب بطل الوزن الثقيل من عام 1964م بنصر غير متوقع على سوني ليستون. وباعتزاله الملاكمة عام 1980م، أصبح محمد علي كلاي أول بطل للوزن الثقيل، يفوز بالبطولة أربع مرات.

لمع جيل جديد من الملاكمين خلال العقد التاسع من القرن العشرين، فأثار اهتمامًا أكثر بالملاكمة. وكان شوجر راي ليونارد أحد الملاكمين الأكثر شعبية. فاز بالميدالية الذهبية في الملاكمة في الألعاب الأوليمبية عام 1976م. وفي الثمانينيات من القرن العشرين لعب ليونارد عدة مباريات مثيرة للإعجاب. فبعد فوزه بلقب بطل وزن الوسط لمجلس الملاكمة العالمي في عام 1979م، نازل روبرتو دوران مرتين في عام 1980م وهزم ليونارد منافسه توماس هيرنز الذي لم يهزم من قبل، وفاز بلقب بطل وزن الوسط لجمعية الملاكمة العالمية. واعتزل ليونارد في عام 1984م، لكنه عاد للملاكمة عام 1987م ليتغلب على مارفن هاجلر في بطولة وزن المتوسط لمجلس الملاكمة العالمي وقد حمل هاجلر اللقب منذ عام 1980م.

أُعتبر لاري هولمز، عمومًا صاحب المرتبة العليا في بطولة الوزن الثقيل في أواخر السبعينيات ومطلع الثمانينيات من القرن العشرين. إلا أن مايك تايسون كان الملاكم الأكثر أهمية في

هـذه الفئـة بنهايـة الثمانينيـات مـن القـرن العشـرين. ففـي عـام 1986م، أصبح تايسون أصغر بطل في الوزن الثقيل فـي تـاريخ الملاكمة بفوزه في أولى البطولات العالمية إذ استأثر بلقب مجلس الملاكمة العالمي ولم يتجاوز 20 عامًا بتغلبه على تريفور بيربيك في تلك المباراة. وفي فبراير عام 1990م، هزم بوستر دوجلاس منافسه تايسون ـ الذي لم يسبق أن هزمه أحد ـ بالضربة القاضية وهكذا فاز دوجلاس ببطولة الوزن الثقيل في واحدة من أضخم المباريات في تاريخ الملاكمة.

وفـي نهايـة عـام 1990م، ألحـق إيفانـدر هوليفيلـد الهزيمـة بدوجلاس وأصبح بطلاً للعالم. وفي عـام 1992م، خسر هوليفيلد اللقب أمام ريديك بو، ولكن ما لبث أن استعاده عام 1993م. وفـي عـام 1994م، خسـر هوليفيلـد اللقـب ثانيـة أمـام الملاكـم العجـوز (45 عامًا) جورج فورمان الذي أصبح أكبر أبطال الوزن الثقيل سنًا. وفـي عـام 1996م، اسـتعاد تايسـون لقـب جمعيـة الملاكمـة العالمية.

وفــي 28 يونيــو 1997م، التقــى البطــل الســابق لمجلــس الملاكمة العـالمي وجمعيـة الملاكمـة العالميـة مايـك تايسـون ببطـل جميعة الملاكمة العالمية الحالي (1998م) هوليفيلد. تلقـى تايسـون ضـربة رأسـية مـن هوليفيلـد شـجت جبينـه الأيسـر، إلا أن الحكـم اعتبـر الضـربة غيـر مقصـودة. أحـبط تايسـون مـن تحيـز الحكـم السافر وإثارة هوليفيلد له فقضم جزءًا من أذن هوليفيلد اليسرى. أوقـف الحكـم المبـاراة، وأعلـن فـوز هوليفيلـد لإرتكـاب منافسـه مخالفات خطيرة.

ناشد كثير من المراقبين تايسون تقديم اعتذار صريح لهوليفيلد. وفي 9 يوليو 1997م غرم مسؤولو الملاكمة في ولاية نيفادا تايسون 10% من دخله من المباراة الذي قدر بنحو 30 مليون دولار أمريكي، وحرموه من مزاولة الملاكمة لعام كامل.

وفي 8 نوفمبر 1997م، حاز هوليفيلد لقب اتحاد الملاكمة العالمي للوزن الثقيل بعد أن ألحق هزيمة قاسية بمتحديه مايكل مورير في الجولة التاسعة. وفي عام 1999م، عاد تايسون إلى حلبة الملاكمة مرة أخرى وكسب مباراة واحدة عاد بعدها مرة أخرى للسجن بعد أن تهجم على شخصين عقب حادث مروري وقع عام 1998م. وفي أبريل 2001م، فاز الأمريكي المسلم حازم عبدالرحمن ببطولة مجلس الملاكمة العالمي بعد تغلبه على حامل اللقب البريطاني لونكس لويس. وفي أكتوبر 2001م، فاز تايسون على الدنماركي براين نيسلف الذي انسحب في الجولة السابعة. أصبح هوليفيلد أول ملاكم يفوز بلقب جمعية الملاكمة العالمية للوزن الثقيل أربع مرات بعد أن ألحق الهزيمة بغريمه جون ريوز. من جهة أخرى، تربع لونكس لويس على عرش بطولات مجلس الملاكمة العالمي منذ عام 1997م وحتى اعتزاله في عام 2004م. ولمعرفة النتائج في كل الأوزان حتى نهاية 1999م.





الكونغ فو

تعتبر لعبة الكونغ فو من أجمل وأرقى الألعاب في عالم الرياضة . فقد بدأ اهتمام الشباب بها يزداد في السنوات الأخيرة وخاصة بعد ظهور البطل الأسطورة بروس لي الذي أسهم في تطوير هذا الفن الممتد عبر آلاف السنين . ورياضة الكونغ فو وإن كانت رياضة للدفاع عن النفس إلا أنها تختلف عن غيرها من الرياضات كالكراتيه والتايكوندو والأيكيدو والجيوجوتسو .. في أنها رياضة تمتاز بالتنوع والشمول وتباين الحركات بما يجعلها مناسبة لجميع الأعمار وجميع المستويات ، فنحن نجد الأساليب الشمالية التي تناسب ذوي اللياقة العالية وتعتبر حركات القدمين عاملا مهما فيها ، وبالمقابل نجد الأساليب الجنوبية تعتمد على حركات الذراعين وهي تناسب ذوي الياقة المتوسطة ، والأساليب الداخلية ـ الروحانية ـ كذلك فإن بعض أساليب الكنغ فو عنيف وبعضها خفيف فيمكن للمرء أن يختار ما يناسبة من هذه الأساليب .

وهناك الكونغ فو الخارجي وهو يتميز بتنطيم حركات التنفس مع حركات الذراعين والقدمين مثل كونغ فو مدرسة ـ شاولين ـ وهناك الكونغ فو الداخلي الذي تتميز حركاته بهدوء الأوضاع وثباتها وبساطتها بما يعمل على تقوية الجسم وتنشيط حاسة الانتباه ورفع مستوى اللياقة للاعب الكونغ فو .

ومما يميز رياضة الكونغ فو أنها تقوم بمحاكاة الحيوانات في طريقة قتالها ضد أعدائها مما يزيدها قوة وشراسة كأسلوب ـ النمر ـ الأسد ـ التنين ـ الثعبان ـ النسر ـ الكركي ـ وغيرها من

أساليب الحيوانات التي يمكن للاعب الكونغ فو أن يختار منها ما يتناسب مع حجمه ومستوى لياقته وهذا ما لا نجده في أغلب فنون الدفاع عن النفس .

وعلى هذا فإن الكونغ فو هي رياضة تهتم بتحسين الصحة بصفة عامة والدفاع عن النفس بصفة خاصة ، وسيد هذا الفن وهذه اللعبة هو المقاتل الصيني الأصل بروس لي الذي بين للعالم أجمع عظمة الكونغ فو الصينية ومدى تفوقها على غيرها من رياضات الدفاع عن النفس وذلك من خلال ما أظهره في أفلامه ، حيث أزال الكثير من الغموض عن هذا الفن الذي يعد من الأسرار المقدسة في بلاد الصين . هذا الشاب الذي لم يتجاوز من العمر 32 عاما هو اللاعب الوحيد الذي استطاع أن يضع أسلوبا كاملا باسم ـ الجيت كون دو ـ أي فن اعتراض القبضة أو القدم جيث استطاع أن يطور ما تعلمه من معلمه ـ يب مان ـ معلم ـ الوينج تشون- الشهير حتى وصل إلى المستوى الرائع والذي يعجز الكثيرون عن تصديقه حتى الآن .

والحقيقة أنه لولا هذا الرجل لظلت الكونغ فو الصينية كتابا مغلقا في وجوه الغرباء ، حيث يعتبرها الصينيون سرا من الأسرار المقدسة التي لا يجوز كشفها للغرباء .

14- الجودو

يعتبر الجودو من الرياضات القتالية التي تعتمد على قوى الالتحام مع الخصم، وهي رياضة يابانية الأصل،إلا أنها أصبحت الآن ضمن الألعاب الرياضية الأولمبية، واحتلت المركز الرابع بين الرياضات في العالم العربي. فما تاريخ هذه اللعبة، وما قوانينها؟

ججج-تاريخ اللعبة

لا أحد يعلم بالضبط قصة تاريخ ظهور هذه الرياضة، ولكن الراجح أنها ظهرت منذ عهد سحيق جدا قبل ظهور الكاراتيه بمئات السنين، فقد كانت الرياضة الدفاعية في اليابان قبل ظهور جماعة الساموراي هي (الجوجيتسو) أو ما يطلق عليه (النينجا) و كانت مقتصرة على الرهبان و الحرس الإمبراطوري فقط، وكانت هناك رياضة السومو المعروفة الآن، إلا أنها كانت تتطلب ضخامة غير عادية في الوزن .

و في تلك الفترة قامت الحروب الأهلية في اليابان، و اشتدت إلى درجة خاف معها اليابانيون من أن استخدام الأسلحة لمدة أطول في تلك الحروب قد يؤدي إلى فناء شعبهم كله، فقرروا أن تكون تلك الحرب بدون أسلحة، فكان لا بد من أن يتعلم أفراد الشعب العاديون فن الدفاع عن النفس، إلا أن النينجا يستخدمون أسلحة، والقتال بطريقتهم صعب، و يحتاج إلى عشرات السنين المتواصلة لتعلمه، والسومو يتطلب ضخامة في الوزن، فابتكر الياباني (جيجور كانو) طريقة قتالية جديدة لصغار الحجم، وفي

نفس الوقت بدون سلاح وأسماها "الجودو" وترجمتها "الطريق القويم ."

وبالرغم من أنها رياضة يابانية الأصل، إلا أن الصيني الشهير (بروس لي) كان السبب في ظهورها وانتشارها، عندما تمرد على قومه، وقرر تعليم فن (الوشو) أو (الكونغ فو) داخل الولايات المتحدة الأمريكية وبهذا فتح الباب على مصراعيه أمام الناس ليتعلموا فن الدفاع عن النفس من الشرق الأقصى كله، وتحول ذلك الفن إلى رياضة، لها قواعد و بطولات، بل إن الجودو أصبح الآن ضمن الرياضات الأوليمبية .

درجات الترقي في هذه الرياضة

بحسب لون الحزام كما يعرف معظم الناس

أصفر – برتقالي – أخضر – أزرق – بني - أسود و له 4 درجات - ثم أبيض وأحمر - ثم أحمر درجتان .

و لكل حزام عمر معين، ويجب أن يكون الحكام أعلى رتبة من الممتحنين، مما يضطر بعض ممارسي تلك الرياضة إلى السفر إلى اليابان، من أجل إجراء الامتحان في الرتب العالية بداية من الأسود ذي الدرجة الرابعة .

دددـ كيف تسير المباراة و كيف يكون الفوز؟

هدف اللاعب الرئيسي هو إسقاط الخصم على الأرض عن طريق حركات إرباك معينة، تفقده التوازن وتجعل حمله ثم طرحه أرضا سهلا، مع محاولة تحقيق ثلاثة عناصر في الرمية بقدر الإمكان و هي: السرعة – القوة - السقوط الكامل على

الظهر أو بدون مقاومة. مع محاولة تثبيت الخصم أرضا أكبر مدة ممكنة .

و الجودو رياضة (كيفية) و ليست (كمية) بمعنى أن لها نقاطًا تحسب كالآتي :

1- ثُمن نقطة: و تدعى باليابانية (كوكة) و تحصل عليها عندما تنجح في إسقاط الخصم على المقعدة، أو تثبيته أرضًا لمدة عشر ثوانٍ .

2- ربع نقطة (يوكو): عندما تسقطه على جانبه. أو تثبته لمدة 15 ثانية .

3- نصف نقطة (وازارى)عندما ترميه رمية جيدة، و لكن الرمية تفتقد أحد العناصر الثلاثة السابق ذكرها أو تقوم بتثبيت الخصم لمدة 25 ثانية .

4- نقطة كاملة (إيبون): رمية بها العناصر الثلاثة أو التثبيت لمدة 30 ثانية .

و يتحقق الفوز بالحصول على الإيبون، ولكن يجب ملاحظة أن النقاط لا يمكن جمعها معاً ، إلا الوازاري، فإذا حصل اللاعب على اثنين وازاري تكون بمثابة نقطة كاملة و تنتهي المباراة .

أما بقية النقاط فلا يحدث فيها هذا، فإذا حصل اللاعب على اثنين يوكو، فلا يمكن حسابها بنصف نقطة بل تحسب 2 يوكو منفصلتين، و إليكم المثال التالي لتوضيح المقصود أكثر :

اللاعب (س) حصل على عدد 2 كوكة و 3 يوكو

و اللاعب (ص) حصل على عدد 1 وزارى فقط

في هذه الحالة، وعند انتهاء المباراة، يفوز اللاعب (ص) لحصوله على نصف نقطة، لأنها تعتبر أرقى مقاما من نقاط اللاعب (س).

إذن فهي فعلا رياضة كيفية .

ما هي الشروط التي يجب أن تتوفر في لاعب الجودو؟

1- قوة التنفس، وهي أهم عامل، و إن كان كثيرون لا ينتبهون لها

2- التحرك دون رفع القدم من على الأرض، والمحافظة على مسافة ضيقة بين الفخذين .

3- التعود على خشونة الجلد دائما، خصوصا في منطقة الكفين كلها والظهر، نظرا لخشونة الزي نوعا ما بالنسبة للرياضات العنيفة الأخرى .

4- القوة البدنية، فمعظم اللاعبين يعتمدون على تمرينات الأثقال في زيادة قوتهم البدنية .

5- التركيز العالي، فأية هفوة قد تؤدي باللاعب إلى أن يجد نفسه مطروحًا أرضًا، و هذه الرياضة بالذات تعتمد على رد الفعل السريع تجاه كل ما يفعله الخصم .

ههه- وماذا إذا تعادل الخصوم في النقاط؟

كانوا قديما يلجؤون إلى الحكم لتحديد اللاعب الأكثر مهارة، فيعتبرونه الفائز، و لكن الأمر الآن صار يحسم كما

يحدث في كرة القدم، فيلعبون وقتًا إضافيًا، و عندما يطرح أحد اللاعبين خصمه فإنها تعتبر رمية ذهبية، وتنتهي المباراة .

وكيف تتحدد طريقة التقاء الخصوم؟

من خلال تقسيم اللاعبين إلى أعمار و أوزان.

15- السباحة

السِّباحة نوع من النشاط الرياضي يتضمن التحرُّك في الماء باستخدام الذراعين والرجلين. والسباحة نمط شائع للترويح، ورياضة عالمية مهمة فضلاً عن كونها تمارين صحية.

يسبح الناس في الأعمار كافة من صغارهم إلى كبارهم بغرض المرح. ففي كل أرجاء العالم يستمتع ملايين البشر بالسباحة في البحيرات والمحيطات والأنهار ويسبح آخرون في أحواض سباحة إما داخلية مغطاة، أو خارجية مكشوفة في الهواء الطلق.

وتؤمِّن آلاف الجمعيات أحواض السباحة لمنسوبيها. كما أن كثيرًا من العائلات لديها أحواض سباحة في حدائق منازلها أو في الأفنية الخلفية.

وخلال القرن العشرين الميلادي، أصبحت السباحة رياضة تنافسية رئيسية؛ حيث يتنافس ألوف السباحين في مهرجانات تنظمها المدارس والكليات ونوادي السباحة. ويشارك أفضل السباحين العالميين في كثير من مناطق العالم في مسابقات السباحة السنوية. وتشكل تلك المسابقات جانبًا مهمًا من دورات الألعاب الأوليمبية الصيفية. وقد حاول كثير من سباحي المسافات الطويلة تحقيق بطولات في عبور القنال الإنجليزي، أو خليج الكوك الواقع بين الجزيرة الشمالية والجزيرة الجنوبية من نيوزيلندا.

ويستمتع السباحون الممتازون بألوان أخرى من الرياضات المائية وتشمل: الغطس من على المقْفَز، أو من على المنصَّة، وركوب الأمواج، والتزلج على الماء، والإبحار باللوح، وكرة الماء، والغطس العميق بجهاز تنفس، والسباحة المتزامنة.

تخدم القدرة على السباحة الجيدة رياضات مائية أخرى مثل الصيد، وركوب الزوارق حيث تجعلها أكثر أمانًا ومتعة. وفضلاً عن ذلك فإن القدرة على السباحة قد تنقذ حياة شخص إذا ما تعرض للغرق.

والسباحة أحد أفضل التمارين الرياضية للمحافظة على اللياقة البدنية، فهي تحسِّن عمل القلب، وتسهم في تنشيط الدورة الدموية، كما تساعد على تقوية العضلات.

ووو- إجراءات السلامة

تُعد السباحة وركوب الزوارق، والصيد وغيرها من الرياضات المائية من ألوان الترويح الأكثر انتشارًا وشعبية. ومع ذلك فإن كثيرًا من الناس تعوزهم المعرفة بمبادئ الأمن المائي أو تجنّب احتمالات التعرض للخطر. ففي كل عام يموت الآلاف غرقًا. وكان بالإمكان تجنّب معظم أحداث الغرق لو عرف كل شخص كيف يسبح، وكان ملتزمًا بالقواعد الأساسية لإجراءات السلامة. ويوضّح العرض التالي القواعد والأساليب الفنية التي قد

تنقذ حياة الشخص، أو تساعد على إنقاذ حياة شخص آخر في ظرف طارئ.

يجب أن يتعلم الفرد قبل كل شيء كيف يسبح. وتوجد كثير من المدارس ومراكز الترويح الاجتماعية التي تقدم دروسًا في السباحة، وكثيرًا ما تقدم تلك الدروس هيئات متخصّصة.

لا تسبح وحدك مطلقًا، بل اسبح دائمًا مع رفيق لك، واحرص على تتبع مكان رفيقك في الماء طوال الوقت. اسبح فقط في الأماكن التي تقع تحت حماية سباحي الإنقاذ المحترفين، ويجب أن تكون منطقة السباحة خالية من العوائق، كما يجب أن يكون الماء نظيفًا صافيًا. وإنه لمن الخطورة أن تسبح في أي مياه دون حماية خارجية سواء في محيط أو نهر أو بحيرة .

يجب أن تكون مياه الغوص عميقة ونظيفة بدرجة تسمح برؤية القاع. وقبل أن تغطس انظرحولك بحثًا عن سباحين آخرين. ويجب أن تحدد منذ البداية خطتك للغوص ودخولك المياه .تجنب الاصطدام بالقاع بتوجيه يديك إلى الأمام.

وسواء أكنت سباحًا مبتدئًا أم ذا خبرة بالسباحة فإن معرفتك لقفزة النجاة تساعدك على النجاة من أي حادث، وتخطّي أي أزمة طارئة في الماء. إن قفزة النجاة تمكنك من الطفو ووجهك فوق سطح الماء لوقت طويل، مع بذل قدر ضئيل من الطاقة .املأ رئتيك بالهواء واسترخ بجسمك، أنزل ذراعيك ورجليك إلى أسفل ببطء، واخفض ذقنك لأسفل على الصدر، ستجد أن الهواء الذي في رئتيك يثبّت ظهرك فوق سطح الماء. عند حاجتك إلى التنفس، عليك أن تزفر سريعًا عبر الأنف، وأبقِ

وجهك خارج الماء، واستنشق من خلال الفم، عُدْ بعد ذلك إلى وضع الاسترخاء والطفو. ويمكنك رفع فمك لأعلى خارج الماء للتنفس بأن تدفع يديك إلى أسفل، أو تضمّ رجليك معًا في رفق.

ويجب قصر محاولات الإنقاذ على سباحي الإنقاذ المدربين. ومع ذلك فإنك تستطيع إنقاذ حياة سباح تعرض لمأزق حتى لو لم تكن سباحًا، فمثلاً: إذا كان الشخص قريبًا منك، فيمكنك أن تمدّ إليه لوحًا خشبيًا، أو عمودًا، أو قميصًا أو منشفة أو أي شيء آخر من هذا القبيل ثم تسحب السبّاح إلى موقع الأمان. وهنا ينبغي أن تثبّت من وضْعَك راقدًا، أو احتفظ بجسمك منخفضًا لكي تتجنب سحبك داخل الماء. أما إذا كان السباح بعيدًا، فيمكنك أن تقذف إليه حزام الأمان أو سترة النجاة أو لوحًا خشبيًا، أو أي شيء آخر يطفو ويعين السباح على النجاة.

وتشتد الحاجة إلى الكثير من سباحي الإنقاذ الذين يتلقون تدريبات سنوية لحراسة أحواض السباحة، والمخيمات الشاطئية ومناطق وجود المياه.

الرفسات والضربات في السباحة

يحرك السبَّاحون أرجلهم وأقدامهم وأذرعهم وأيديهم بطرق معينة لكي يدفعوا أنفسهم عبر الماء بسهولة وسرعة. ويُطلَق على حركات الأرجل والأقدام رفسات وتتحد هذه الحركات مع حركات الذراعين واليدين المعروفة باسم ضربات.

الرفسات الأساسية

يستخدم السباحون أربعة أنواع من الرفسات وهي: 1- رفسة الرفرفة. 2- رفسة سباحة الصدر. 3- رفسة الدلفين. 4- رفسة المقص.

تستخدم هذه الرفسات في عمل واحدة أو أكثر من الضربات كما يلي:

رفسة الرَّفْرَفة.

هي الأكثر انتشارًا والأسهل على السباحين في تعلّمها. وينبغي أن تأتي القوة لأداء هذه الرفسة من أعلى الرِجل. تتحرك الرِجلان بالتناوب إلى أعلى وإلى أسفل مع الانثناء الخفيف للركبتين واسترخائهما، يأتي الدفع من القدمين، كما لو أنك تركل شيئًا عالقًا بأصابع قدميك.

رفسة سباحة الصدر.

ابدأ بمدّ رجليك إلى أقصى حدّ، وأصابع القدمين تشير للخلف، ثم اجعل عقبيك في اتجاه الوركين أسفل سطح الماء مباشرة، وعندما تقترب قدماك من وركيك اثن ركبتيك ثم أفردهما تجاه الخارج. دوّر رسغي القدم (الكاحلين) لتكون أصابع قدميك متجهة نحو الخارج أيضًا. ثم ادفع قدميك إلى الخلف ـ دون توقف ـ واضمم رجليك معًا حتى تتجه أصابع رجليك نحو الخلف مرة أخرى.

رفسة الدُّلْفين

تشبه رفسة الرفرفة، ولكنك في رفسة الدلفين تحرك كلتا الرجلين إلى أعلى وإلى أسفل في وقت واحد.

رفسة المِقَص.

تبدأ والجسم مدار على أي من جانبيه. ضم الرجلين معًا مع توجيه أصابع القدمين للخلف. اسحب ركبتك لأعلى ثم ابسط رجليك مفتوحتين جزئيًا مثل نصْلي (فردتي) المقص المفتوحين، ومحركًا الرجل العلوية إلى الأمام من الورك. بعد ذلك أعد الرجلين معًا إلى وضعهما الأصلي بحركة تشبه حركة المقص.

الضربات الأساسية

وهي: 1- ضربة الكرول الأمامية 2- ضربة الظهر 3- ضربة الصدر 4- ضربة الفراشة 5- ضربة الجنْب.

ضربة سباحة الكرول الأمامية

أسرع وأكثر الضربات شيوعًا. حرّك ذراعيك حركات دائرية مطردة متحدة مع رفسة الرّفرفة. اجعل يدًا واحدةً فقط فوق سطح الماء، بينما تسحب اليد الأخرى لأسفل تحت الماء. تنفّس بإدارة رأسك إلى أحد الجانبين عندما تمر اليد على هذا الجانب عبر رجلك. استنشق من الفم. أما الزفير فيكون عبر الفم والأنف مع الاحتفاظ بوجهك في الماء.

ضربة الظهر

تؤدَّى وأنت راقد على ظهرك، وهي ضربة مريحة لأن وجهك يكون دائمًا خارج الماء، ويتم التنفس بسهولة، ومثلما يحدث في ضربة الزحف على الصدر، يتحرك كل ذراع بالتبادل داخل وخارج الماء في حركة دائرية مطردة بينما تقوم الرجلان برفسة الرفرفة.

ضربة الصدر

ضربة أخرى مريحة تؤدَّى بالتوافق مع رفسة سباحة الصدر. تبدأ ووجهك في الماء، وتبسط الذراعين والرجلين إلى أقصى حدّ، مع اتجاه راحتي اليدين نحو الخارج. بعد ذلك اسحب ذراعيك للخلف مع دفع يديك إلى أسفل وإلى الخارج. تواصل اليدان الحركة في شكل دائرة لتلتقيا تحت الذقن. وعندما تبدأ اليدان في الدفع إلى أسفل، ارفع رأسك كي تتنفس. وفي النهاية ابسط ذراعيك ورجليك مرة أخرى وانزلق للأمام. كرر هذه العمليات المتتابعة، قم بعمل رفسة الصدر في نهاية الضربة عندما تمتد ذراعاك للانزلاق.

ضربة الفراشة

ضربة صعبة التعلم، ولكنها رقيقة ورشيقة إذا أُدّيت بشكل صحيح. في هذه الضربة صوِّب كلتا الذراعين للأمام فوق الماء ثم اسحبهما إلى أسفل وإلى الخلف حتى الرجلين. وعندما تبدأ ذراعاك في التحرك نحو رجليك ارفع رأسك إلى الأمام وخذ شهيقًا ثم غطّس رأسك في الماء وأخرج زفيرًا عندما تحرك ذراعيك للأمام مرة أخرى.عليك عمل رفستي دلفين أثناء عمل

ضربة كاملة، إحداهما عندما تدخل يديك في الماء والأخرى عندما يمر الذراعان تحت الجسم.

ضربة الجنْب

تؤدَّى وأنت في وضع جانبي، وعلى أي الجنبين الذي يحقق لك راحة أكثر، أسند رأسك إلى ذراعك المنخفض والمنبسط إلى الأمام مع لف راحة اليد إلى أسفل. ويكون الذراع العلوي فوق الجنْب ويضغط كف اليد المنخفضة لأسفل في الماء حتى يكون تحت الكتف، وفي نفس الوقت تنزلق اليد العليا إلى أعلى لتتلاقى مع اليد السفلى، وتؤدّي الرِّجلان رفسة المقص، بينما الذراع السفلى إلى وضع الامتداد، وتضغط اليد العليا في اتجاه القدمين. وبذلك تندفع منزلقًا إلى الأمام قبل تكرار هذه العملية.

ضربات أخرى.

يستخدم السباحون عددًا آخر من الضربات إضافة إلى الضربات الخمس الأساسية وأكثرها أهمية ضربة التجديف الكلابي وضربة الظهر الأولية، ولكي تؤدّي ضربة التجديف الكلابي اجعل يديك على شكل فنجان، ودوّرهما في حركة دائرية تحت الماء، بحيث تكون إحدى اليدين إلى الأمام والأخرى إلى الخلف ثم تؤدّي رفسة الرفرفة بمصاحبة ضربة التجديف الكلابية. أما الرأس فيبقى خارج الماء طوال أداء الضربة. أما ضربة الظهر الأولية فهي تؤدّى مثل ضربة الظهر العادية وأنت على ظهرك ارفع يديك لأعلى على طول جانبي الجسم حتى كتفيك. بعد ذلك لف اليدين، وأفرد أصابعك للخارج ثم أدفع يديك

لأسفل مع الانزلاق للأمام. ويؤدّي السباحُون رفسة سباحة الصدر مع هذه الضربة.

رياضة السِّباحة

ينظم الاتحاد الدولي للسبَّاحين الهواة المسابقات الدولية للسباحة وغيرها من الرياضات المائية على مستوى الهواة. ويتكون الاتحاد الدولي للسباحين الهواة من اتحادات وطنية من أكثر من 150 دولة .

المسابح .

تقام مسابقات السباحة في المسابح طويلة المسار ويبلغ طولها 50 مترًا وأخرى قصيرة المسار ويبلغ طولها 25 مترًا، وتنقسم مسابح المسارات الطويلة إلى ستة أو ثمانية أو عشرة ممرات. ويبلغ عرض كل ممر بين مترين أو مترين ونصف المتر. وفي معظم مسابقات البطولات الوطنية يجب استخدام ثمانية ممرات في كل من المسابح طويلة المسار وقصيرة المسار.

ويعترف الاتحاد الدولي للسباحين الهواة بالأرقام القياسية الدولية المسجَّلة في مسابح المسارات الطويلة فقط.

ويجب أن يكون عمق الماء في المسابح القانونية 1,2 مترًا على الأقل. وفي درجة حرارة حوالي°26م. ويوجد بطول حوض السباحة عوامات تسمى خطوط الممر، وهي تحدد حدود الممر، وتساعد في حفظ سطح الماء ساكنًا.

زرز- أنواع السباقات

يشارك السباحون في خمسة أنواع من السباقات: السباحة الحرة، وسباحة الصدر، وسباحة الفراشة، والسباحة على الظهر، وسباق الفردي المتنوع. ففي سباق السباحة الحرة يختار السباح أي نوع يناسبه من السباحة. ولكن السبَّاحين يستخدمون دائمًا سباحة الزحف على البطن لأنها الأسرع. أما في سباق الفردي المتنوع فإن الرياضيين يسبحون لمسافات متساوية باستخدام أيّ من أنواع السباحة الأربعة.

وفي المسابقات الوطنية والدولية تُقام سباقات السباحة الحرة الفردية لمسافات100 ، 200، 400، 800، 1,500متر. أما سباحة الظهر، وسباحة الفراشة فإن طول مسافاتها100 ، 200متر. وتكون مسابقة الفردي المتنوع لمسافة 200، 400 متر.

وتُعد مسابقات التتابع في السباحة من المنافسات الممتعة، فالفريق يتكون من أربعة سباحين يسبح كل منهم مسافة متساوية. وتشترك فرق الرجال والنساء في سباقات تتابع 400 متر حرة، وتتابع 400 متر فردي متنوع، وتتابع 800 متر حرة. وفي سباق التتابع المتنوع يسبح كل عضو في الفريق بنوع مختلف من السباحة لمسافة 100متر.

وفي مسابقات المياه المفتوحة التي تقام في الأنهار أو البحيرات أو المحيطات فإن المسافات تبلغ 25كم في المسابقات الدولية و5كم أو 10كم أو 15كم في المسابقات الوطنية.

مسابقات السباحة

تقام المسابقات بمستويات متنوعة بدءًا من المستوى المحلي حتى المستوى الدولي، ويشارك كثير من السباحين في المسابقات محدودة الوقت التي تجرى في المنافسات الكبرى. وعلى السباحين أن يراعوا ـ في الأقل ـ الأوقات المحددة للمسابقة التي يرغبونها حتى يُسمح لهم بالاشتراك فيها. وتضم المسابقات الكبيرة العديد من الإداريين: فالحَكَم هوالرئيس الرسمي للمسابقة، وهو الذي يشرف على الإداريين الآخرين ويتأكد من أن السباحين ملتزمون بالقواعد القانونية.

ولكل سبَّاح ممر محدد لا يتعداه. والسباحون المؤهلون للإنجاز الأسرع يحتلون الممرات الوسطى، أما السباحون الأبطأ فهم يحتلون الممرات الخارجية. يبدأ السِّباق عند سماع صوت مسدس أو بوق البدء. وفي أثناء السباق يقوم حكّام الممرات بمراقبة كل سبَّاح، ودورانه عند نهاية حوض السباحة فإذا عاين الحكم ضربة أو دورانًا غير قانوني يلغي سباق السبَّاح.

وفي كثير من المسابقات يوجد نظام إلكتروني للتوقيت والتحكيم يحدد ترتيب النهاية لـ 1,000/1 من الثانية. يبدأ الجهاز الآلي العمل مع إشارة البداية ويسجل الوقت لكل سبَّاح بمجرد أن تلمس يده اللوحة المثبتة في نهاية حوض السباحة.

البدايات والمنعطفات

يعتمد أداء السبَّاح في السباق ـ جزئيًا ـ على مدى استخدام مهاراته في بدء السباق، ودورانه في نهاية كل شوط. ففي بداية

سباق السباحة الحرة، وسباحة الصدر وسباحة الفراشة، يكسب السبَّاح وقتًا بالاندفاع في الهواء لأبعد مسافة ممكنه للأمام عند الغطس للنزول في الماء وقبل أن يلمس الماء. وينطلق السباحون في هذه المسابقات من فوق منصات بداية مرتفعة. أما في سباقات سباحة الظهر فإنهم يبدأون في الماء وظهورهم مواجهة للممر. فهم يمسكون بمكعبات البدء المتصلة بنهاية حوض السباحة. وعند إشارة البدء تكون ظهورهم مقوسة إلى حدٍّ ما، ويستخدمون القدمين للاندفاع في اتجاه نهاية حوض السباحة بأقصى قوة ممكنة.

وتوفر الدورانات السريعة أيضًا الوقت للسبَّاح. ففي السباحة الحرة وسباحة الظهر يلجأ السبَّاحون إلى الدوران باستخدام طريقة النتر أو الشقلبة وهم في هذا الدوران يعملون شقلبة تحت الماء لعكس اتجاههم بعد لمسهم نهاية المسبح. ويستخدم سباحو الصدر والفراشة الدوران المفتوح الذي يحتفظون فيه برؤوسهم فوق الماء أثناء عكس اتجاههم.

ححح- السبِّاحة التزامنية

هي رياضة مائية توحِّد مهارات الرشاقة مع مهارات التوقيت مع المهارات البهلوانية. يؤدّي السباحون في هذه الرياضة حركات معينة تلائم الموسيقى التي اختاروها، فهم يوائمون حركاتهم مع إيقاع الموسيقى المصاحبة والحالة النفسية التي تضفيها.

وكانت السباحة التزامنية تسمى من قبل باليه الماء. وقد بدأت لونًا من السباحة الاستعراضية في الاستعراضات المائية،

وظلت سمة محببة في مثل هذه الاستعراضات حتى عام 1952م حيث وُضعت أول قواعد دولية للسباحة المتزامنة كرياضة. ثم رُصدت لها الميداليات لأول مرة في الألعاب الأوليمبية الصيفية عام 1984م.

وتنقسم المنافسات في السباحة المتزامنة إلى مسابقات فردية، ومسابقات زوجية،ومسابقات ثلاثية، أو مسابقات فريق . ويضم الفريق الواحد من أربعة إلى خمسة أعضاء.ولكل فرد أو زوجي أو ثلاثي أو فريق متسابق نوعان من الحركات التشكيلات والنمطيَّة، فالتشكيلات هي الحركات البهلوانية، أما النمطية فهي تجمع بين التشكيلات وأنواع السباحة لتكوين أنماط مختلفة.

ويمكن في المسابقات الدولية استخدام أكثر من خمسين تشكيلاً. وهي تنقسم بدورها إلى سلسلتين، وفيها تكون السلسلة الثانية أكثر صعوبة من الأولى، ويجب أن يؤدي السبّاحون ثلاثة تشكيلات من السلسلة الأولى، وتشكيلين من السلسلة الثانية.

وتُعد سباحة الدُّلفين شكلاً مألوفًا حيث يبدؤها السباحون طفوًا على ظهورهم، ثم يدفعون أنفسهم داخل الماء برؤوسهم في البداية مع عمل دوران كامل، ثم يعودون إلى وضع الطفو. وفي تشكيل انثناء الركبة في سباحة الدلفين يقوم السباحون بثني الركبة أثناء أدائهم حركة دائرية تحت الماء.

وتقوم هيئة الحُكَّام بمنح النقاط لكل تشكيل أو نمط. وبعد الانتهاء من كل تشكيل يقدّر الحُكام درجات للسباحين طبقًا لصعوبات ماقدموه من تشكيل وكذلك حسب درجة جودة الأداء. وبالنسبة للنمطية فإن الحُكام يحددون درجتين لكل نمطية،

إحداهما للتنفيذ، والأخرى للطريقة، فالتنفيذ يعكس ما أظهره السباحون من مهارات في تأدية التشكيلات والضربات. أما الطريقة فتشمل مدى إجادة السباحين في تحقيق تزامن حركاتهم مع الموسيقى.

وفي العروض المائية واستعراضات السباحة يربط المتسابقون بين سباحتهم المتزامنة وبين حكاية أو موضوع أو فكرة. فمثلاً يستطيع فريق السباحين تمثيل قصة مثل :أليس في بلاد العجائب بمصاحبة الراوي. أو يختارون موضوعًا مثل فصول السنة يؤدونه بطريقة تعبيرية فيمثلون بالموسيقى الجانب المزاجي (النفسي) المصاحب لكل فصل.

طططـالسِّباحة في الدول العربية

السباحة من النشاطات المحببة في كثير من الدول العربية، وكان يمارسها هواة بوصفها نشاطًا حرًا، وتقتصر على المسافات الطويلة، ولكنها أصبحت تمُارس بوصفها رياضة منذ إنشاء اتحادات السباحة. وكانت مصر من أولى الدول العربية التي أنشأت اتحادًا للسباحة، فقد أُنشئ الاتحاد المصري للسباحة عام 1328هـ، 1910م. وبدأ الاتحاد بتنظيم مسابقات السباحة للمسافات القصيرة التي كانت تُقام في البداية في الحمامات البحرية على شاطئ البحر الأبيض المتوسط، وأقيمت أول بطولة للسباحة في الإسكندرية في مصر عام 1332هـ، 1914م. وتطورت رياضة السباحة بعد ذلك، وتنوعت مظاهرها، وزاد الاهتمام بها، وأُنشئت لها المسابح المستقلة في الأندية الرياضية المتعددة. وكانت هذه المسابح بمثابة مدارس مستقلة لتعليم

السباحة والتدريب عليها، وتخرج فيها كثير من السباحين المرموقين الذين حققوا كثيرًا من النتائج المشرِّفة على المستويات المحلية والدولية.

وبدأت المملكة العربية السعودية بتنظيم نشاطات رياضة السباحة منذ تشكيل الجمعية العربية السعودية للسباحة عام 1393هـ، 1973م التي تغير اسمها إلى الاتحاد السعودي للسباحة عام 1396هـ، 1976م. وكانت أول مساهمة للاتحاد السعودي في النشاطات الدولية في سباحة المسافات القصيرة عندما اشترك في مهرجان الشباب العربي الذي أُقيم في ليبيا عام 1395هـ، 1975م. وكان أول نشاط دولي نظّمه الاتحاد بطولة الخليج العربي الثالثة لسباحة المسافات الطويلة للهواة في الدمام عام 1396هـ، 1976م. وأقام الاتحاد أول بطولة وطنية على مستوى المملكة في سباحة المسافات القصيرة والغطس وكرة الماء عام 1397هـ، 1977م. وتوالى بعد ذلك اشتراك الاتحاد في مختلف المناسبات الخليجية والعربية والدولية، وتنظيمه للعديد من بطولات السباحة بمظاهرها المتنوعة وعلى كافة المستويات.

تأسس اتحاد الخليج العربي للسباحة بدعوة من المملكة العربية السعودية عام1396هـ، 1976م، وهو يشرف على بطولات السباحة المتنوعة التي تقام على مستوى دول الخليج العربية سنويًا. ومن بطولات السباحة التي تنظم على مستوى دول الخليج العربية بانتظام: بطولات مجلس التعاون لدول الخليج العربية لكل من السباحة عمومي، والسباحة للناشئين. وتشكل الاتحاد العربي للسباحة عام 1404هـ، 1983م، وهو يشرف على مختلف أنشطة السباحة التنافسية التي تتم على المستوى العربي.

ومن بين الأنشطة العربية للسباحة التنافسية، البطولات العربية لكل من السباحة وألعاب الماء، والسباحة الطولية، والسباحة للناشئين والشباب، وكرة الماء عمومي، وكرة الماء للناشئين، وبطولة كأس العرب للسباحة الطولية.

يحفل سجل السباحين العرب بانتصارات مرموقة. ومن أحدث هذه الانتصارات فوز منتخب مصر للسباحة بالمركز الثاني في بطولة إفريقيا للسباحة لعام 1997م حيث أحرز المنتخب أربع ميداليات ذهبية، وسبعًا فضية، وثلاث عشرة برونزية. وفي دورة ألعاب البحر المتوسط الثالثة عشرة التي أقيمت عام 1997م في مدينة باري بإيطاليا أحرز السباح الجزائري سليم إلياس ميداليتين: إحداهما ذهبية لفوزه بالمركز الأول في سباق السباحة لمسافة 100 متر حرة، والأخرى فضية لفوزه بالمركز الثاني في سباق السباحة لمسافة 50مترًا حرة، وأحرزت السباحة المصرية رانيا علواني ميداليتين ذهبيتين لفوزها بالمركز الأول في سباق السباحة لمسافة 50 مترًا وتحطيمها الرقم القياسي لهذا السباق وقدره 2631 ثانية، حيث سجلت زمنًا قدره 2590 ثانية، وسباق السباحة لمسافة 100 متر حرة وتحطيمها الرقم القياسي السابق أيضًا، ثم أحرزت ميدالية فضية في سباق السباحة لمسافة 200 متر حرة حيث جاءت في المركز الثاني. وكان لرانيا علواني نصيب الأسد من ميداليات السباحة في الدورة الرياضية العربية الثامنة التي أقيمت عام 1997م ببيروت في لبنان، حيث أحرزت إحدى عشرة ميدالية؛ منها تسع ميداليات ذهبية واثنتان فضيتان.

ييي-   نبذة تاريخية

يُحتمـل أن القـدماء تعلمـوا كيـف يسـبحون، بتقليـدهم الحيوانـات فـي تحرّكاتها عبر المـاء، ثم أصبحت السباحة شكلاً مألوفًا فـي التمـارين وللترويح فـي كثيـر مـن الـدول القديمـة ومنهـا آشور (في أعالي نهر دجلة) ومصر واليونان وروما.

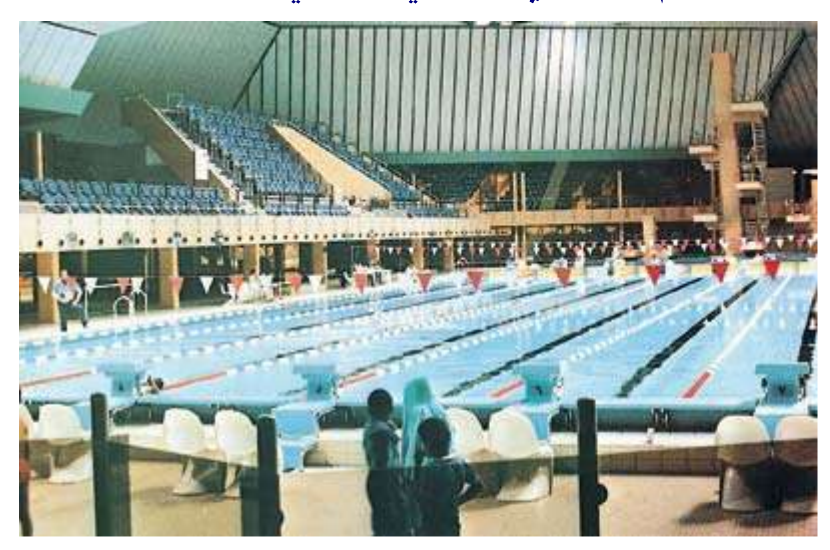
ولكن شعبية السباحة اضمحلّت إبان العصور الوسطى بين القرنين الخامس والسادس عشر الميلاديين، فقد تملَّك الخوف من السباحة كثيـرًا مـن النـاس ظنًـا مـنهم أن المـاء مصـدر الطـاعون الدُّبَيلي وأمراض معينة أخرى.

وفي بداية القرن التاسع عشر الميلادي استعادت السباحة شـعبيتها. وفـي منتصـفه انتشـرت مسـابقات السـباحة المنظمـة، واستخدم السباحون ضربات الصدر، كما شاعت سباحة أسرع منها وهي سباحة الزحف الأسترالية التي تطورت في نهاية القرن التاسع عشر الميلادي. وقام جوني ويسمولر السباح الأمريكي في أوائل القرن العشرين الميلادي بتعديل هذه السباحة إلـى مـا يسـمى الآن سباحة الزحف علـى البطن وهـي أسرع أنـواع السباحة وأوسعها انتشارًا.

وقد بدأت المسابقات الدولية للسباحة "رجال" عام 1896م فـي أول دورة للألعاب الأوليمبية الحديثة. ثم أعقبها أول مسابقة نسائية أوليمبيـة فـي السباحة عـام 1912م وفـي تلك السنة فـازت فاني ديورك الأسترالية بأول ميدالية ذهبية للنساء فـي الأوليمبياد. ثم فاز ويسمولر بخمس ميداليات ذهبية في دورتي الأوليمبياد عام 1924م،1928م، وقد حقق أكثر من 65 رقمًا قياسيًا في الولايات

المتحدة والعالم. وفي هذا العام كان السباح المصري إسحاق حلمي أول سباح عربي يعبر المانش وعبر بعده كثيرون يتقدمهم حسن عبدالرحيم الذي عبر المانش أول مرة عام 1948م. كذلك حقق البطلان السعوديان علوي محمد مكي والسيد فاخر رقمين قياسيين عالميين جديدين في سباق المانش عام 1978م. انظر : سباق المانش .أما دون فريزر وموراي روز، من أستراليا، فقد تألقا في دورات أوليمبياد الخمسينيات والستينيات من القرن العشرين؛ حيث فازت فريزر بسباق 100 متر حرة للنساء أعوام 1956 و 1960 و 1964م. أما روز فقد فاز بسباق 400 متر رجال عامي 1956 و1960م ثم سباق 1,500 متر عام 1956م.

وفاز مارك سبيتز الأمريكي عام 1972م بسبع ميداليات ذهبية، وهومالم يحققه أي رياضي آخر في أوليمبياد واحد .



16- ألعاب الجمباز

لقد كانت ألعاب الجمباز في الامبراطورية اليونانية القديمة تعتبر من الأساسيات التي يتم

تعليمها للسكان في بدايات الألعاب الأولمبية الحديثة في سنة 1986 كانت ألعاب الجمباز

حاضرة دائما . حتى العام 1924 كان المتنافسين هم من الرجال فقط ولكن من العام 1928 سمح للنساء بالتنافس أيضا .في تاريخ ألعاب الجمباز التشيكية ظل اسم فيبرا تشاسلافسكا .الحائزة على عدة ميداليات في الالعاب الأولمبية و التي تعتبر بطلة العالم وأوروبا.

هذه الرياضة تعتبر من الرياضات الشاقة على الجسم ، وهي تحتوي على تدريبات أكروباتية باستخدام أدوات مختلفة

ان رياضة الجمباز التشيكية تعتبر من أنجح الرياضات الأولمبية .

رياضة الجمباز تنقسم الى:

جمباز رياضي – رجال ونساء ، تنقسم لحوالي 140 قسم.

القفز على الترامبولين – اللاعبين التشيك في هذا المجال حققوا نتائج ممتازة في البطولات العالمية والأوروبية.

رياضة الألعاب البهلوانية – يعتبر هذا القسم من الأقسام القديمة التي بدأت منذ عهد المصريين القدماء ، هذه الرياضة تحتاج الى الشجاعة والقوة والمرونة في نفس الوقت.

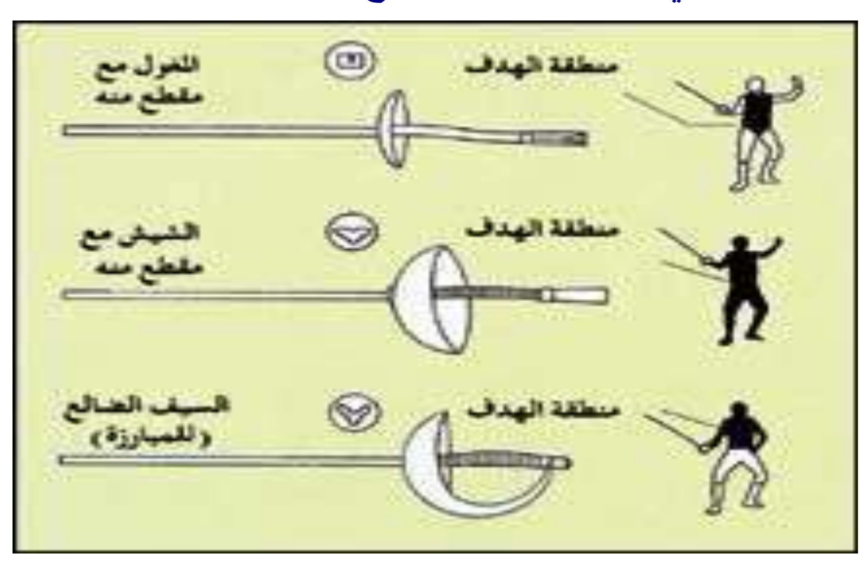
17- المبارزة

رياضة المبارزة هي فن ورياضة السِيَافة، وتستخدم فيها الأسلحة المثلومة (غير ماضية وغير حادة). ويستخدم المبارز واحدًا من ثلاثة أنواع من الأسلحة هي :المِغْوَل، وهو سيف طويل مُستَدَق، والشيش، وهو نوع آخر من السيوف خاص بالمبارزة، والضالع، هو سيف وحيد الحد أعقف قليلاً. وتُعْقَد مُباريات المبارزة بين الأفراد أو الفرق، إلا أنه حتى في حالة عقْدها بين الفرق، فإن مبارزَيْن فقط، هما اللذان يشتركان في المباراة في كل مرة يبارز فيها كل منهما الآخر.

والمبارزة هي الرياضة القتالية الوحيدة المفتوحة لكل من الرجال والنساء، إلا أنهم لايتبارون معًا. ومُباريات الرجال تشمل كل أنواع الأسلحة الثلاثة، أما مُباريات النساء فتقتصر على المغول والشيش.

وتُشير الدلائل إلى أن تاريخ مُباريات المبارزة، يعود على الأقل إلى5,000 سنة في مصر القديمة واليابان. وفي أوروبا، يعود تاريخ المبارزة الحديثة إلى القرن الخامس عشر الميلادي حين أصبحت مدارس المبارزة رائجةً في إيطاليا. وعن طريق أبطال المبارزة الإيطاليين المُتجوِّلين امتدت تقنية المبارزة إلى إنجلترا وفرنسا وأسبانيا. وفي أواخر القرن التاسع عشر الميلادي، أصبحت المبارزة جزءًا من تعليم النبلاء، وكانت المبارزة واحدةً من أنواع الرياضة الأصيلة التي اشتملت عليها الألعاب الأوليمبية الحديثة.

وللوقايـة مـن الإصـابات، يرتـدي المبـارزون أقنعـةً ثقيلـةً، علـى شـكل شـبكة سـلكية مـع صـدريات مـن قمـاش القِنَّـب الثقيـل لحمايـة الـرأس والرقبـة، كمـا يرتـدون معـاطف مـن قمـاش التيـل الثـقيل أو النيلون، وسراويل قصيرة واسعة مزمومة عند الركبـة، وقفازًا مبطنًا في اليد الممسكة بالسلاح.



18- سيف المِغْول

له نصل رباعي الأضلاع مَرن ورهيف، وله واق دائريٌ صغير، ويبلغ طول النصل 90سم. ويحاول الثاقفون بالسيف أن يحرزوا نقاطًا في اللمسات أو الضربات، عن طريق لَمْس جذع الخصم بسن المغْوَل.

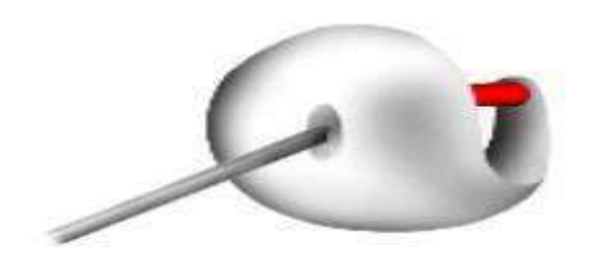
ويجب أن يتبع المبارزون سلسلة متعاقبة من حركات معينة تسمى القواعد .والمُبارز الذي يبدأ الهجوم له حق المرور أو الأولوية في إحراز النقاط، إلى أن يعيق المدافع (يصد) الهجوم.

ويسمح حينئذ للمدافع بأن يبدأ بتوجيه ضرباته الخاطفة في هجوم معاكس، ويأخذ الحقَّ في المرور إلى أن تُصَدّ ضرباته. ويستمر هذا التبادل في الحركة إلى أن يُسجِّل المبارز بالسيف تقاربًا في النقاط، أو تُصبح الحركة مضطربة بحيث لا يستطيع متابعتها الموظف المسؤول، أي الرئيس.

وعندما يَمس المبارز خَصْمه خارج منطقة الهدف، لا تُسجل أية نقاط ويبدأ الحركة من جديد. أما إذا مس المبارز خصمه في منطقة الجذْع فتُسجَّل له حينئذ نقطة. وإذا مس المبارزان أحدهما الآخر، ولم يستطع الرئيس أن يحدد من منهما كان له حق المرور، لا تُسجَّل أية نقاط. ويتحدد زمن معظم مباريات المِغْول، بست دقائق. والمبارز بالسيف الذي يسبق إلى تسجيل خمس نقاط يكون هو الفائز.

سيف الشيش

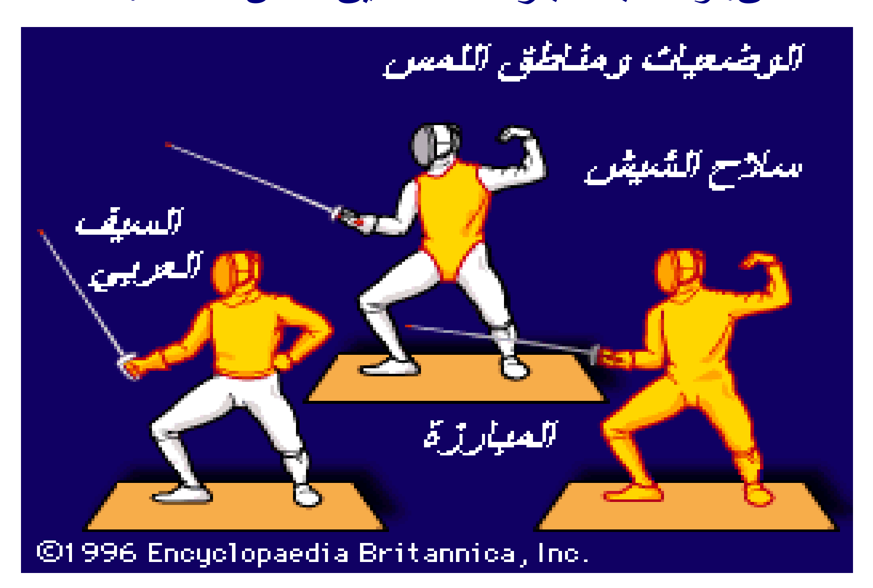
له نصل صلب ثلاثي الأضلاع مع واقٍ على شكل الجرس. ويبلغ طول النصل 90سم. المبارزة بسيف الشيش ليس فيها حق المرور، وتُحسب اللمسات على أي جزء من الجسم، إلا أنه ينبغي أن تُسجل بِسِن السلاح، وعندما يَمَس المبارزان بسيف الشيش كلٌّ منهما الآخر في نفس الوقت؛ تُحسب اللمسات لكلا الطرفيْن والوقت المُحدد في معظم مباريات الشيش هو ست دقائق، وتُكسب المباراة بخمس لمسات والمبارزة بسيف الشيش للمسة واحدة، تُعتبر جزءًا من مباريات الرياضة الخُماسية المسماة السباق الخماسي.



19- السيف الضالع

له نصل مرن ثُلاثي الأضلاع مع واق، ينحني حول منطقة مفاصل أصابع الكف، ويبلغ طول النصل 88سم عند المبارزة بالسّيف الضالع. تُسجل نقاط اللمس على أي جزء من الجسم فوق الفخذيْن، بما في ذلك الرأس والذراعان، سواء كان اللمس بسن السلاح أو بإحدى حافتيه القاطعتين. ويُتَّبع في المبارزة بسيف الضالع نفس قواعد حق المرور المُتَّبعة في المبارزة بسيف

المِغْول. ومعظم مباريات المبارزة بالسيف الضالع يُحدد زمنها بست دقائق. وتُكسب المباراة عند تحقيق خمس لمسات.



منظمات المبارزة

أُنشئت جمعيات هواة المبارزة في بريطانيا وفرنسا في أوائل القرن العشرين. وأنشئ الاتحاد العالمي للمبارزة عام 1913م، وهو يُقيم البطولات العالمية ومباريات المبارزة بالسَّيف في الألعاب الأوليمبية. كما يَضَع القوانين الرسمية لهذه الرياضة.

حلبة المبارزة

لها عرض ثابت، ولكن طولها يتوقف على نوع السّلاح المُستخدم في المباراة. هناك جهاز إلكتروني يشعُّ الضوء عندما يُسَجِّل المبارز بالسيف لمسة. ويكون مُسجِّل الإصابات وضابط

الوقت ومُشغل جهاز الإشارات جالسين عند المنضدة، أما الموظف الرئيسي الملقب بالرئيس فيقف مراقبًا المباراة.

20- المبارزة عند العرب.

تعتبر المبارزة من أقدم الرياضات عند العرب، وقد تأسس أول ناد عربي للمبارزة، وهو نادي السلاح المصري، عام 1891م، وكان البطل المصري أحمد حسنين أول لاعب سلاح عربي يشترك في الدورات الأوليمبية حيث مَثَّل مصر بمفرده في الدورة الأوليمبية الخامسة، التي أقيمت عام 1912م، وتوالى بعد ذلك اشتراك لاعبي السلاح المصريين في الدورات الأوليمبية، وتقدمت رياضة المبارزة بخطوات واسعة إلى أن أحرز فريق سلاح الشيش المصري المركز الرابع في الدورة الأوليمبية الخامسة عشرة عام 1952م، ولكن مصر منيت بخسارة كبيرة بفقدانها خيرة أبطالها حينما احترقت الطائرة التي تقل الفريق المصري للسلاح وهم في طريقهم للاشتراك في بطولة العالم للسلاح في أمريكا عام 1958م. ولكن رياضة المبارزة استعادت نشاطها وتقدمها بعد تلك الخسارة الفادحة.

في المملكة العربية السعودية تكوّن أول فريق سعودي للمبارزة في جامعة الملك فهد للبترول والمعادن عام 1394هـ ، 1974م. وعلى إثر ذلك تبلور الاهتمام الرسمي بها وتأسس أول اتحاد سعودي للمبارزة عام 1395هـ، 1975م برئاسة صاحب السمو الملكي الأمير فيصل بن فهد بن عبدالعزيز، ويرأس الاتحاد حاليًا صاحب السمو الملكي وليد بن بدر بن سعود. وكانت رياضة المبارزة في أول عهدها تمارس في مراكز التدريب

وأهمها مركز تدريب الدمام، ثم ما لبثت أن انتشرت ودخلت كثيرًا من الأندية إضافة إلى القواعد الجوية والحرس الوطني وبعض الجامعات. وحقق أبطال المبارزة السعوديون كثيرًا من الإنجازات العربية والعالمية من أهمها المركز الأول فردي في سلاح السيف، في البطولة العربية الثانية للناشئين التي أقيمت في الرياض عام 1409هـ، 1988م. والمركز الأول فردي في سلاح السيف في كل من البطولة العربية العاشرة التي أقيمت في الكويت عام 1412هـ،1991 م والحادية عشرة التي أقيمت في مصر عام 1412هـ، 1991م والمركز الثاني في بطولة برمنجهام الدولية.

تهتم كثير من الدول العربية برياضة المبارزة، حيث تقوم اتحادات السلاح فيها بإعداد اللاعبين على كافة المستويات، وقد حقق كثير منهم نتائج جيدة في العديد من البطولات المحلية والعربية والدولية. وتشكل الاتحاد العربي للمبارزة عام 1956م، وهو يقوم بالإشراف على مختلف أنشطة رياضة المبارزة التي تقام على مستوى الدول العربية،كما يقوم بتنظيم بعض بطولات ومباريات المبارزة. ومن أشهر هذه البطولات البطولة العربية للأندية الأبطال، وبطولة الشباب. ويصدر الاتحاد مجلة فصلية باسم المبارز العربي، وهي مجلة وثائقية تعنى بشؤون رياضة المبارزة في الدول العربية خاصة والعالمية عامة.

ومن البطولات القارية التي تشارك فيها الدول العربية البطولة الإفريقية التي ينظمها الاتحاد الإفريقي للسلاح. وأقيمت البطولة الأولى لسلاحي الشيش وسيف المبارزة عام 1991م بمدينة القاهرة في مصر، وفاز المنتخب المصري في مسابقات

الفردي فيها، حيث أحرز كل من محمد المتوكل الميدالية الذهبيـة، وأحمد حسن الميدالية الفضية فـي سـلاح الشيش، وأحـرز كل من علي فهمي الميدالية الذهبية، والسيد محمد السيد الميداليـة الفضـية فـي سـلاح سـيف المبـارزة. وأقيمـت البطولـة الثانيـة عـام 1993م بالمغرب، وفاز المنتخب المصري في مسابقات الفردي فيها حيث أحرز كل من علي خميس الميدالية الذهبية، ومحمد فؤاد الميداليـة الفضية في سلاح الشيش. كما تشارك الدول العربيـة فـي البطولـة الآسـيوية للمبــارزة. وقـد أحـرز المنتخـب السـعودي الميـداليتين الذهبية والبرونزية لسلاح سيف المبارزة لفوزه بـالمركزين الأول والثالـث فـي هذه البطولـة للشـباب التـي أقيمـت فـي أغسـطس عـام 1996م بجاكرتا بإندونيسيا.



21- قائمة المراجع

1- كيف تصبح لاعب كرة السلة .للدكتور احمد كامل حسين مهدي .

2- الرياضة قصة وتاريخ .إعداد ممدوح الكردي .

3- موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة . إعداد جميل ناصيف .

4- موسوعة أرقام لها معنى - د. حسن عبد الله الشرقاوي - مكتبة جزيرة الورد - مصر

a. www.world4sport.net/ - 41k

b. www.yhya.8m.com/ - 5k

c. www.akhbarelyom.org.eg/riada / - 71k

d. www.reyada.com/articles/ - 42k

e. www.sport4ever.com/mag/ - 109k

f. riada.akhbarelyom.org/ - 59k